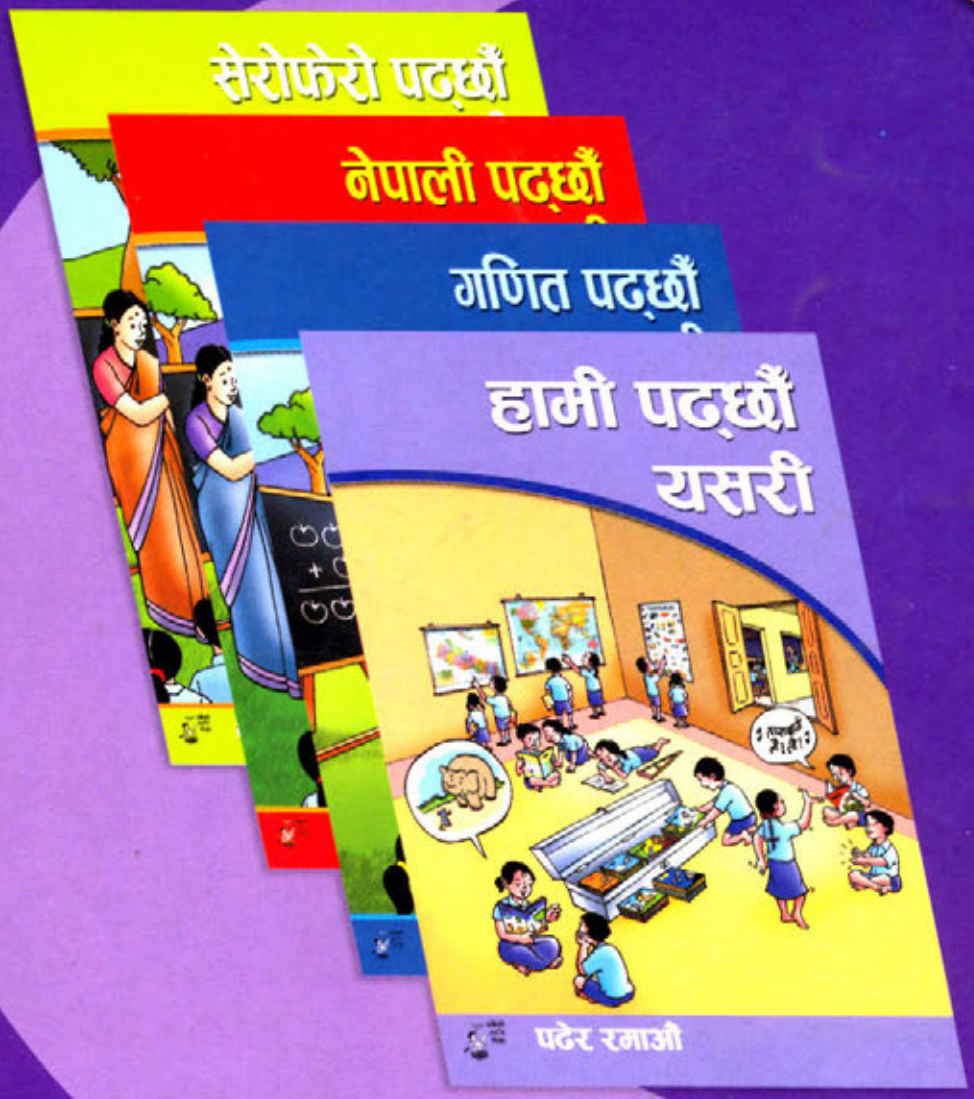
रमाइलो पढाइ तरिका



कक्षा १-५

पढेर रमाऔं

Digitized By:

साझा शिक्षा ई-पाटी
OLE NEPAL

www.pustakalaya.org

www.olenepal.org

रमाइलो पढाइ तरिका

विषयसूची

नेपाली पढ्छौं यसरी

अक्षर, शब्द तथा वाक्य चिनारी ५६
कक्षामा भएका विद्यार्थीहरूको नामबाट अक्षर तथा शब्द चिनाउने ५८
आकृति लेखी अक्षर लेख्न अभ्यास गराउने ५८
वातावरणको प्रयोग गरी अक्षर, शब्द वा वाक्य चिनाउने ६०
पाठ्यपुस्तक, सहायक पाठ्यपुस्तक, सूचना वा चार्टमा लेखिएका विषयवस्तु पढ्न वा लेख्न लगाउने ६१
खेलको माध्यमबाट अक्षर तथा शब्द चिनाउने ६२
अक्षरको ब्लकबाट शब्द निर्माण खेल ६३
गीतको माध्यमबाट शिक्षण ६५
शब्द चिनारी ६६

सेरोफेरो पढ्छौं यसरी

सरसफाइ
सरसफाइ सुधार गर्नगराउन सकिने क्रियाकलापहरू ७४
अभिनयको माध्यमबाट सरसफाइ शिक्षण ७५
भ्रमणको माध्यमबाट सरसफाइ शिक्षण ७६
गीतको माध्यमबाट सरसफाइ सम्बन्धी शिक्षण ७७
खेलको माध्यबाट सरसफाइ शिक्षण ७८

बानीव्यवहार
बानीव्यवहार सुधार गर्नगराउन सकिने क्रियाकलापहरू ८०
बानीव्यवहार सुधार गर्न खेलिने खेलहरू ८२
बानीव्यवहार सुधार गर्न गीतको माध्यमबाट शिक्षण ८३

संरक्षण, बचावट, हिफाजत सम्बन्धी गराउन सकिने क्रियाकलापहरू ८४
खोज अनुसन्धान विधिको माध्यमबाट संरक्षण, बचावट हिफाजतको शिक्षण ८५
गीतको माध्यमबाट संरक्षण, बचावट, हिफाजतको शिक्षण ८६

प्रक्रियागत सीपहरूको विकास
सीप विकास गर्नगराउन सकिने क्रियाकलापहरू ८७
अभिनयको माध्यमबाट प्रक्रियागत सीपको विकासका लागि शिक्षण ८८

रमाइलो पढाइ तरिका

हामी पढ्छौं यसरी

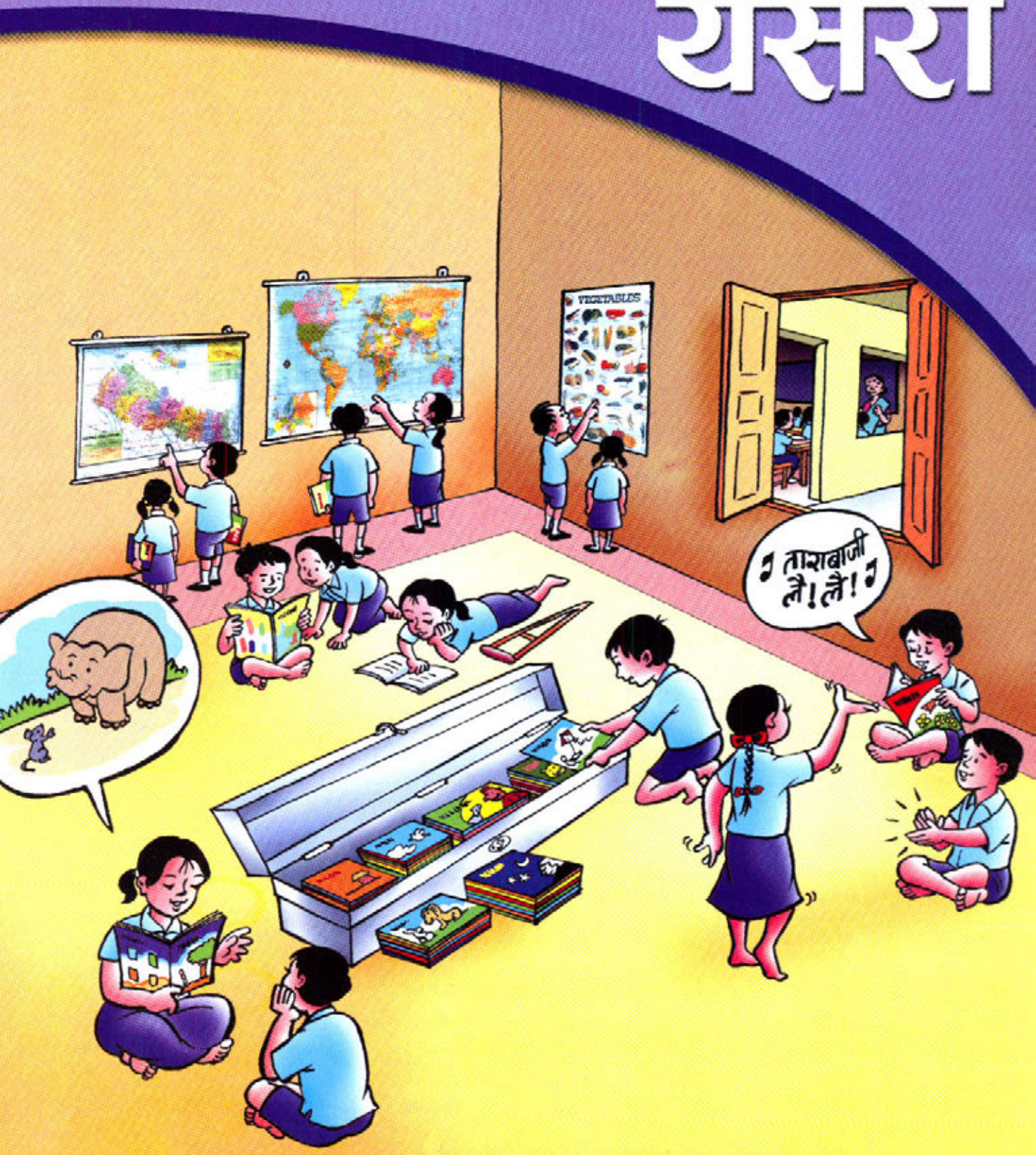
आवाज निकालेर पढ्ने ६
आवाज ननिकाली पढ्ने ८
परियोजना कार्य १०
लेखाइ सीपको विकास १२
शब्दकोशको प्रयोग १४
नक्साको प्रयोग १६
चित्रलेखन सीपको विकास १८
किताब निर्माण २०

गणित पढ्छौं यसरी

ढुङ्गा, सिन्काको माध्यमबाट गन्ती, जोड, घटाउ शिक्षण २६
कक्षामा भएका बस्तुबाट गन्ती, जोड, घटाउ २८
कक्षाबाहिर बातावरणमा पाइने बस्तुहरूबाट गन्ती, जोड, घटाउ शिक्षण ३२
दैनिक उपयोग हुने सामग्रीबाट गन्ती, जोड, घटाउ ३५
प्रोजेक्ट कार्यको माध्यमबाट दूरी, तौल, समय,
क्षेत्रफलको शिक्षण ३७
खेलबाट गन्ती, जोड, घटाउ ३८
गीतबाट गन्ती, जोड, घटाउ ४८

विषयसूची

हामी पढ्छौं यसरी



सबैको लागि शिक्षा

पढेर रमाऔं

आवाज निकालेर पढ्ने

विद्यार्थीहरूको स्तरअनुसारको अध्ययन गर्ने पुस्तकको छनोट गर्न लगाउने ।

सबैले सबैलाई देख्ने गरी बसाइको व्यवस्था मिलाउने ।

आवरण पृष्ठमा भएको पुस्तकको नाम, लेखकको नाम बताउने र चित्रबारे छलफल गर्ने ।

शिक्षकले शुद्ध, स्पष्ट र सुस्त किसिमबाट वाचन गर्ने ।

▲ बीचबीचमा आएका चित्रहरू विद्यार्थीलाई राम्रोसँग देखाउँदै चित्रका बारेमा छलफल गर्ने ।

▲ बीचबीचमा के भयो रे ? अब के होला ? तिमीहरू भए के गर्छौ ? आदि सान्दर्भिक प्रश्नहरू गर्दै जाने ।

▲ शिक्षकले वाचन गरेअनुसार सबैलाई पालैपालो वाचन गर्न लगाउने ।

आवश्यक सामग्रीहरू

शब्दकोश (Dictionary)
रङहरू
टेप वा गम
स्केल
कापी, पेन्सिल

अभ्यास

- पढिएको पाठसँग सम्बन्धित मौखिक अथवा लिखित प्रश्नोत्तर गर्ने ।
- किताबको नाम, लेखक आदिको बारेमा भन्न वा लेख्न लगाउने ।
- मुख्यमुख्य बुँदाहरू नछुट्ने गरी कथाको सार भन्न वा लेख्न लगाउने ।
- पाठमा भएका मन परेका र मन नपरेका कुराहरू भन्न वा लेख्न लगाउने ।
- पाठमा भएका नयाँ शब्दहरू टिप्न लगाई शब्दकोश (Dictionary) को सहयोगले अर्थ पत्ता लगाउन दिने ।
- पाठमा आधारित भएर चित्रहरू बनाउन लगाउने ।
- पाठबाट पाइने शिक्षाको बारेमा छलफल गर्ने ।
- यस्तै प्रकारका अन्य लेख, जस्तैः कथा, कविता, जीवनी आदि भन्न वा लेख्न लगाउने ।
- बालबालिकालाई अभ्यास गराउँदा विषयवस्तु सुहाउँदो अभिनय गर्न लगाउने ।
- पालैपालो वाचन गराउँदा गल्ती गरेमा राम्रो वाचन गर्ने विद्यार्थीको अनुकरण गर्न लगाउने ।
- कक्षाको स्तरअनुसार बालबालिकालाई शब्द, वाक्य र अनुच्छेद वाचन गर्न लगाउने ।
- सस्वरवाचन गराउँदा सानासाना समूह बनाई वा ठूलो समूहमा गराउन लगाउने ।
- यी अभ्यासहरू आवश्यकताअनुसार सबै वा केही प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- पुस्तकालय कक्षाका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री ल्याउन पूर्वजानकारी दिने ।
- पाठ प्रस्तुति गर्दा हाउभाउसहित रमाइलोसँग पढिदिने ।
- समयलाई ध्यान दिई सबै बालबालिकालाई समान रूपमा सहभागी गराउने ।
- प्रत्येक बालबालिकालाई पुस्तकालय कापी छुट्टाछुट्टै बनाउन लगाउने ।

आवाज ननिकाली पढ्ने

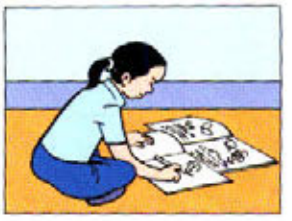
विद्यार्थीहरूलाई मन परेका पुस्तकहरू पुस्तकालयबाट छान्न लगाउने ।

आवाज ननिकाली कुनै पाठ पढ्न लगाउने ।

पाठमा आएका नयाँ शब्दहरू कापीमा टिप्न लगाउने ।

पाठमा भएका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाउने । अध्ययन गर्दा केको चित्र हो ? कस्तो रङ छ ? केको बारेमा छ ? आदि हेर्न लगाउने ।

पाठमा भएको विषयवस्तुको आधारमा चित्र बनाउन लगाउने ।

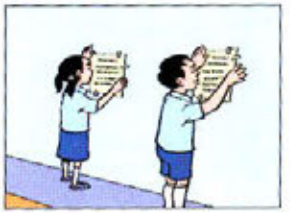


प्रश्नोत्तर गर्न लगाउने ।

पढेको पाठको सार लेख्न लगाउने ।

लेखेको सार पालैपालो भन्न लगाउने ।

लेखेको सार कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउने ।



आवश्यक सामग्रीहरू

शब्दकोष (Dictionary)
रङहरू
टेप वा गम
स्केल
कापी, पेन्सिल

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

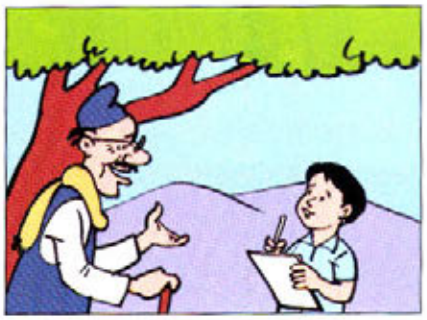
- मौनवाचन गर्न लगाउँदा विद्यार्थीहरूले पढेको कुरा बुझेनबुझेको पत्ता लगाउन बीचबीचमा विषयवस्तु सुहाउँदो प्रश्न गर्ने ।
- कहिलेकाही दुई जनाको समूहमा एउटै पाठ संयुक्तरूपमा मौनवाचन गराउने र पढिसकेपछि छलफल गर्न लगाउने ।

परियोजना कार्य

कुन विषयमा परियोजना कार्य गर्नुपर्ने हो उक्त विषय तोकिदिने ।

परियोजना कार्यको उद्देश्य स्पष्टसँग बताउने । कति समयमा काम सक्नुपर्ने हो बताउने ।

परियोजना कार्य गर्दा आवश्यक जानकारी चाहिएमा कोसँग, कहाँ सम्पर्क राख्ने तथा कोसँग अन्तर्वार्ता गर्ने हो शिक्षकले बताउने (अभिभावक, साथी, शिक्षक, पुस्तक)



परियोजना कार्य गरेपछि के फाइदा भयो किटान गर्न लगाउने ।

समूहले गर्नुपर्ने परियोजना कार्य भए समूहका प्रत्येक सदस्यहरूलाई समय तोकी कामको बाँडफाँड गरी जिम्मा दिने ।

सबैले पूरा गरेर ल्याएको कामलाई क्रमानुसार मिलाएर राख्न लगाउने ।

परियोजना कार्य प्रस्तुती सबै विद्यार्थीको अगाडि गर्न लगाउने ।

परियोजना कार्य पूरा भएपछि तयारीकर्ताको नाम राख्न लगाई किताबको रूपमा तयार गराउने र उक्त परियोजना कार्यको किताब पुस्तकालयमा अरू पुस्तकसरह राख्ने ।

विद्यार्थीले गरेका परियोजना कार्यहरू शिक्षक अभिभावक सङ्घ व्यवस्थापन समिति, शिक्षक, समुदाय तथा अन्य विद्यालयलाई आमन्त्रण गरी प्रदर्शनी गराउने ।

आवश्यक सामग्रीहरू

रङहरू
टेप वा गम
स्केल
कापी, पेन्सिल

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

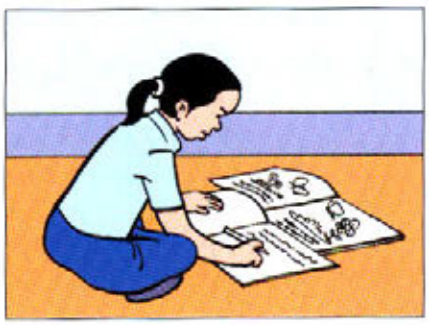
- परियोजना कार्यका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री ल्याउन पूर्वजानकारी दिने ।
- प्रत्येक बालबालिकालाई परियोजनाको कापी छुट्टाछुट्टै बनाउन लगाउने ।
- विषयवस्तु छनोट गरी तोकिएको कार्य पूरा गर्ने तरिकाको निर्देशन दिने ।
- बेलाबेलामा उनीहरूले गरेको कार्यको अनुगमन गरी पृष्ठपोषण (सुझाव) दिने ।
- तोकिएको समयमा कार्य पूरा नभएमा थप समय दिने ।

(नोट : छोटो वा लामो समयमा पूरा हुने गरी कुनै पनि कार्य व्यक्ति वा व्यक्तिहरूको समूहलाई जिम्मेवारी दिन प्रोजेक्ट कार्य हो ।)

लेखाइ सीपको विकास

पुस्तकालयमा अध्ययन गर्दा फेला परेका मूख्य शब्द वा वाक्यहरूलाई ठाउँ छोडाई, वान्की, बराबरी आकार, हरफ मिलाई लेख्ने बानी बसाल्न हस्तलेखन अभ्यास गराउने पुस्तकालयमा पढेका मुख्य अनुच्छेदहरूलाई अनुलेखन (जस्ताको तस्तै) सार्न लगाउने ।

शिक्षकले भनेको, छलफल भएका, अरूले पढ्दा सुनेका कुराहरूलाई क्रमवद्ध रूपमा सुनेको आधारमा श्रुतिलेखन गराउने । पुस्तकमा भएका चित्र, वस्तु, वातावरण आदिको बारेमा वर्णन गर्न लगाउने ।

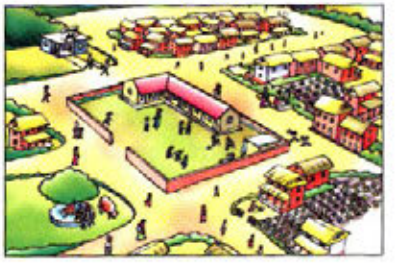


पाठमा पढेको कथा, कविता, लेख आदिको आधारमा त्यस्तै अन्य ज्ञान, सीप भएमा सोसम्बन्धी अनुभवहरू लेख्न लगाउने ।

पढेका, सुनेका कुराहरूलाई सारांश लेख्न लगाउने ।

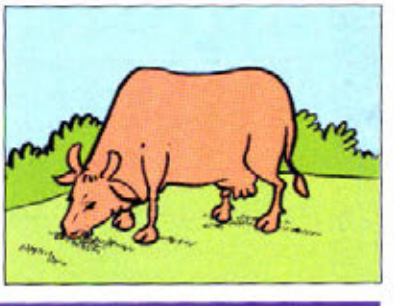
पाठको अन्त्यमा भएका प्रश्नका उत्तरहरू लेख्न लगाउने ।

कहिलेकाहीँ विद्यालयवरिपरिको वातावरण घुमाई त्यहाँ देखिएका नदी, वन, जङ्गल, मन्दिर, हिमाल, पहाड, हाटबजार आदि वस्तुहरूको बारेमा कथा, कविता, प्रबन्ध आदि लेख्न लगाउने ।



राम्रो लेख रचना गर्ने बालबालिकालाई प्रोत्साहित र कमजोरलाई अगाडि बढ्न हौसला दिने ।

तोकिएको विषयमा लेख रचना लेख्न मद्दत पुग्ने बुँदाहरू दिने (जस्तैः गाईको बारेमा लेख्नुपरेमा परिचय, पाइने ठाउँ, रङ, किसिम, फाइदा आदि)



आवश्यक सामग्रीहरू

कापी
पेन्सिल
इरेजर

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

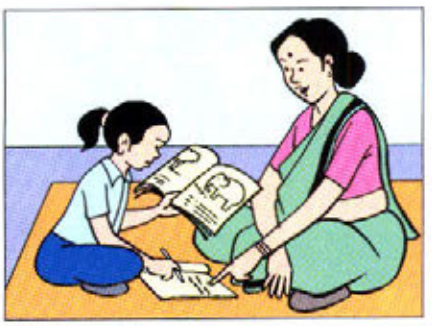
- लेख्नका लागि कापी ल्याउने जानकारी दिने ।
- घुमाउन लैजादा केकस्ता कुराहरू हेर्ने जानकारी अगावै दिने ।

नोट : बालबालिकालाई प्रोत्साहन गर्दा सानातिना सामान (पेन्सिल, पेन, कापी आदि) हरू दिएर गराउन सकिन्छ ।

शब्दकोशको प्रयोग

शब्दकोशको प्रयोगले अर्थ खोज्न, शब्दभण्डार वृद्धि गर्न, शुद्धाशुद्धिको ज्ञान र प्रयोग गर्न, उच्चारण गर्न, शब्दको सही हिज्जे (Spelling) पत्ता लगाउन, शब्दको छोटकरी रूप (Abbrevation) पत्ता लगाउन सकिन्छ। त्यसैले शिक्षकले सोसम्बन्धी ज्ञान र प्रयोग गर्ने तरिकाबारे विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउनुपर्छ।

पढेका पाठहरूमा देखापरेका कठिन शब्दहरू कापीमा टिप्न लगाउने।



बालबालिकाहरूको समूहसमूह निर्माण गर्ने र उक्त कापीमा टिपोट गरिएको कठिन शब्दको अर्थ समूहबाट आएमा समूहमा लिने।

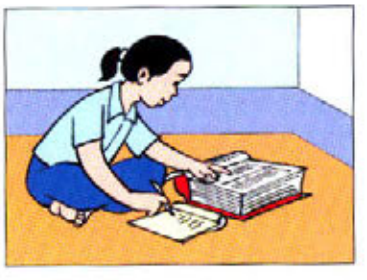
यदि शब्दको अर्थ फेला नपरेमा समूहमा वा व्यक्तिगत रूपमा शब्दकोश दिने।

शब्दकोशमा कुन शब्दको अर्थ खोज्नुपर्ने हो, त्यो शब्दको पहिलो अक्षर भएको पेजको माथिल्लो भाग हेरेर खोज्न लगाउने ।

त्यसपछि शब्दकोशमा क्रमशः पहिलो अक्षरपछि आउने abc आदि क्रमशः दिइएको हुन्छ, त्यसमा खोजिएको शब्दको क्रमशः दोस्रो, तेस्रो ..... अक्षरहरू (समेटिने शब्द भएको पन्ना खोज्न लगाउने)

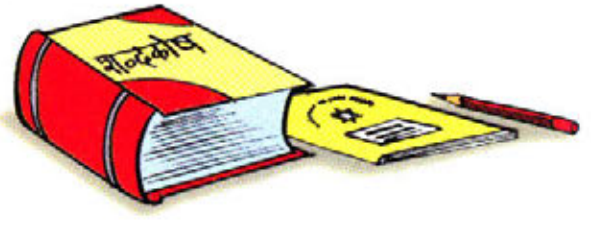
उक्त पाना पत्ता लगाइसकेपछि आफूले खोजेको शब्द खोज्न लगाउने र उक्त खोजिएको शब्द पत्ता लागेपछि सोको अर्थहरू हेर्न लगाउने ।

कठिन शब्दको अर्थ पत्ता लगाइसकेपछि सोको अर्थ कापीमा लेख्न लगाउने र उक्त कठिन शब्दको कहाँ कसरी प्रयोग भएको छ, सो बुझ्न सहयोग गर्ने ।



आवश्यक सामग्रीहरू

शब्दकोश
कापी
कलम



शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

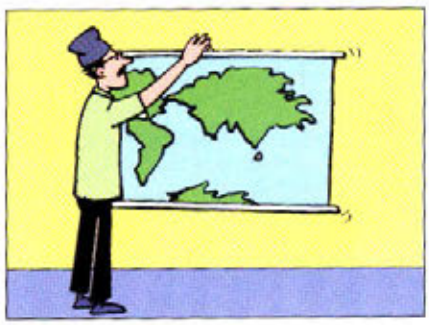
- सम्भव भए माथिल्लो कक्षाका सबैलाई शब्दकोशको व्यवस्था गर्न लगाउने ।
- शब्दकोशको उचित प्रयोग गर्न व्यक्तिगत वा समूहसमूहमा गई सहयोग गर्ने ।
- उच्चारण गर्न अभ्यास गराउने ।

नोट : बालबालिकालाई प्रोत्साहन गर्दा सानातिना सामान (पेन्सिल, पेन, कापी आदि) हरू दिएर गराउन सकिन्छ ।

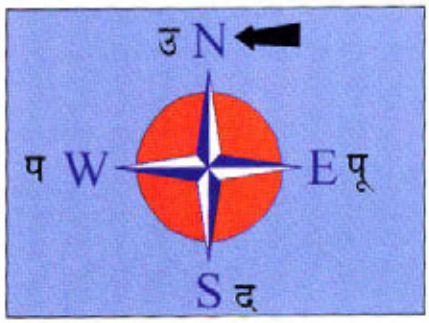
नक्साको प्रयोग

हामीले अध्ययन गर्ने पुस्तकको लेख, कथा, कविता आदिमा विभिन्न ठाउँहरू उल्लेख गरेको पाइन्छ। ती ठाउँहरू कुन महादेश र कुन देशमा पर्छन् भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूले जान्नबुझ्न चाहन्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई नक्साको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने कुरामा राम्रो ज्ञान भएको हुनुपर्छ।

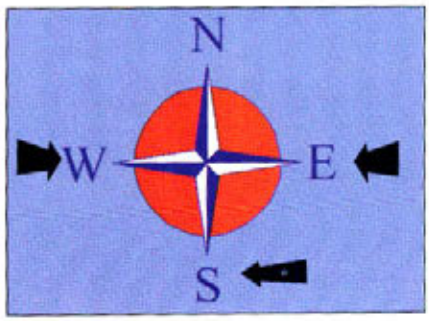
नक्सा फिँजाउने वा झुण्डयाउने।



नक्सामा 'उत्तर' वा 'उ' वा 'N' देखाएको सङ्केत हुन्छ।



दायाँतिरको धर्को पूर्व, बायाँतिरको धर्को पश्चिम र तल्लो धर्को दक्षिण हो।



नक्सामा सङ्केतको अध्ययन (नक्सामा भएका सङ्केतहरू हेर्ने)

अन्तरदेशीय सिमाना	
बाटो	
नदी	
ताल	
राजधानी	

मुख्य शहरहरू	
अरू शहरहरू	
हवाई मैदान	
बन्दरगाह	

ठाउँ कसरी पत्ता लगाउने ?

१. अक्षांश वा देशान्तर रेखाको सहायताबाट

- खोज्नुपर्ने अक्षांश वा देशान्तर रेखाको (०) पत्ता लागेको छ भने ती रेखा हेर्दै गए ठाउँ पत्ता लाग्छ ।

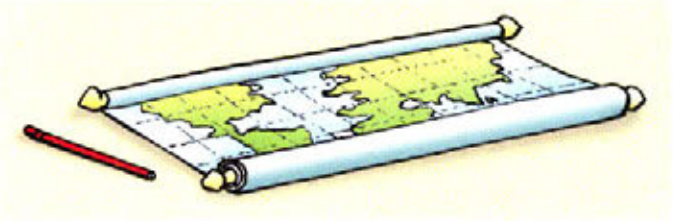
(नोट : देशान्तर उत्तरदक्षिण फैलिएका रेखा हुन् भने अक्षाश पूर्वपश्चिम फैलिएकारेखा हुन् ।)

२. महादेशको सहायताबाट

- खोज्नुपर्ने ठाउँ कुन महादेशमा पर्छ त्यो पत्ता लगाउने । (महादेश पत्ता लगाउन Atlas वा शिक्षकको सहायता लिन सकिन्छ)
- महादेश पत्ता लागेपछि उक्त ठाउँ कुन देशमा पर्छ, पत्ता लगाउने ।
- देश पत्ता लागेपछि सजिलैसित ठाउँ पत्ता लाग्छ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

नक्सा
पेन्सिल नतासेको (ठाउँ देखाउन)

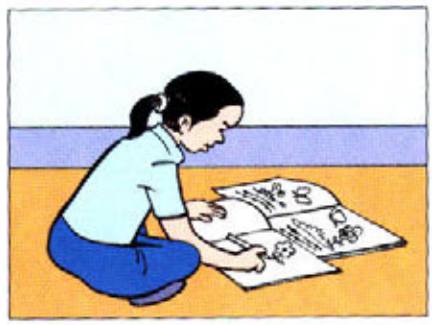


शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

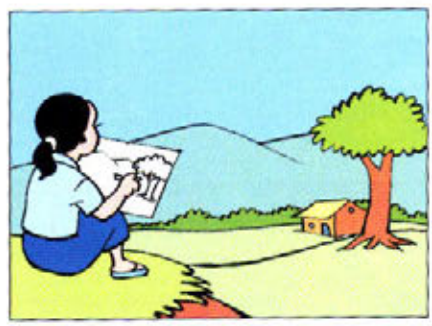
- पाठ पढिसकेपछि सोसँग सम्बन्धित ठाउँ, यातायात, सडक, नदी, पहाड आदि कहाँ पर्छ समूहमा वा व्यक्तिगत रूपमा नक्सा दिई खोज्न लगाउने ।

चित्रलेखन
सीपको विकास

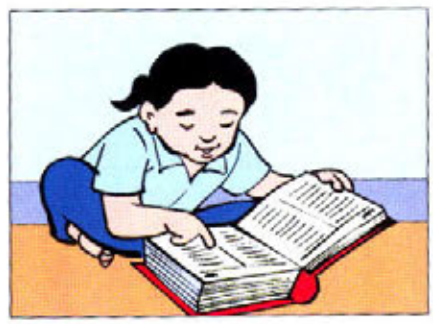
कुनै पनि पुस्तकमा भएका चित्रहरूलाई जस्ताको त्यस्तै आफ्नो कापीमा कोर्न लगाउने ।



बाहिरको वातावरण हेर्न लगाई चित्र कोर्न लगाउने ।



पढेको, थाहा पाएको आधारमा आफ्नो इच्छाअनुसारको चित्रहरू कोर्न लगाउने



कोरिसकेको चित्रमा उपयुक्त रङरोगन गर्न लगाउने ।

रङ भरिसकेपछि उक्त चित्र साथीसाथीमा देखाउन लगाउने ।

चित्रले के भन्न खोजेको हो साथीसाथीमा छलफल गराउने ।

चित्रहरूलाई कक्षामा सजावट गर्न लगाउने ।

आवश्यक सामग्रीहरू

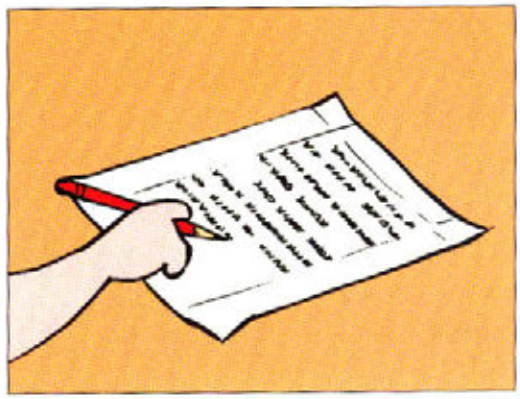
रङहरू
टेप वा गम
कापी
पेन्सिल

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- अघिल्लो दिनमा नै चित्र बनाउन तथा भर्न आवश्यकपर्ने सामग्री ल्याउन निर्देशन दिने ।
- बेलाबेलामा बालबालिकाले गरेका कार्यको प्रदर्शनी गर्ने र सो हेर्न अभिभावकलाई पनि बोलाउने ।
- निर्देशित चित्रहरू निर्माण गर्न लगाउँदा चरणबद्ध रूपमा शिक्षक विद्यार्थीले सँगसँगै गर्ने ।

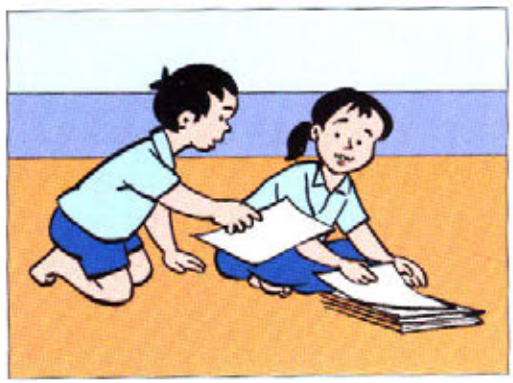
किताब निर्माण

लेख्नका लागि सम्भव भएसम्म एउटै साइजको कागज प्रयोग गर्ने र सो कागजको चारैतिर ठाउँ छोड्न लगाउने ।



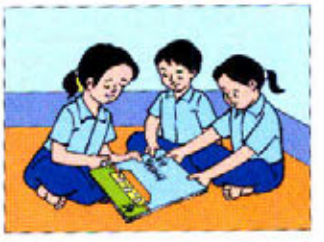
पढेको विषयवस्तुको आधारमा कथा, कविता, चित्र, लेख आदि व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा लेख्न दिने ।

सबैले तयार गरेको एकै ठाउँमा सङ्कलन गर्ने ।



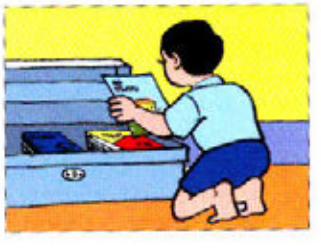
कभर पेज, विषयसूची, तयार गर्ने व्यक्ति वा कक्षाको नाम सामूहिक रूपमा तयार गर्न लगाउने ।

उक्त सामग्रीलाई बाइन्डिङ गर्ने ।



पुस्तक निर्माण गर्दा सकेसम्म एउटै विषय वा उस्तैउस्तै विषयवस्तु समेटी तयार गर्ने ।

तयार गरिएको पुस्तक पुस्तकालय वा कक्षाकोठामा राख्न सकिन्छ र उक्त सामग्रीलाई सहायक पाठ्यसामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्ने ।



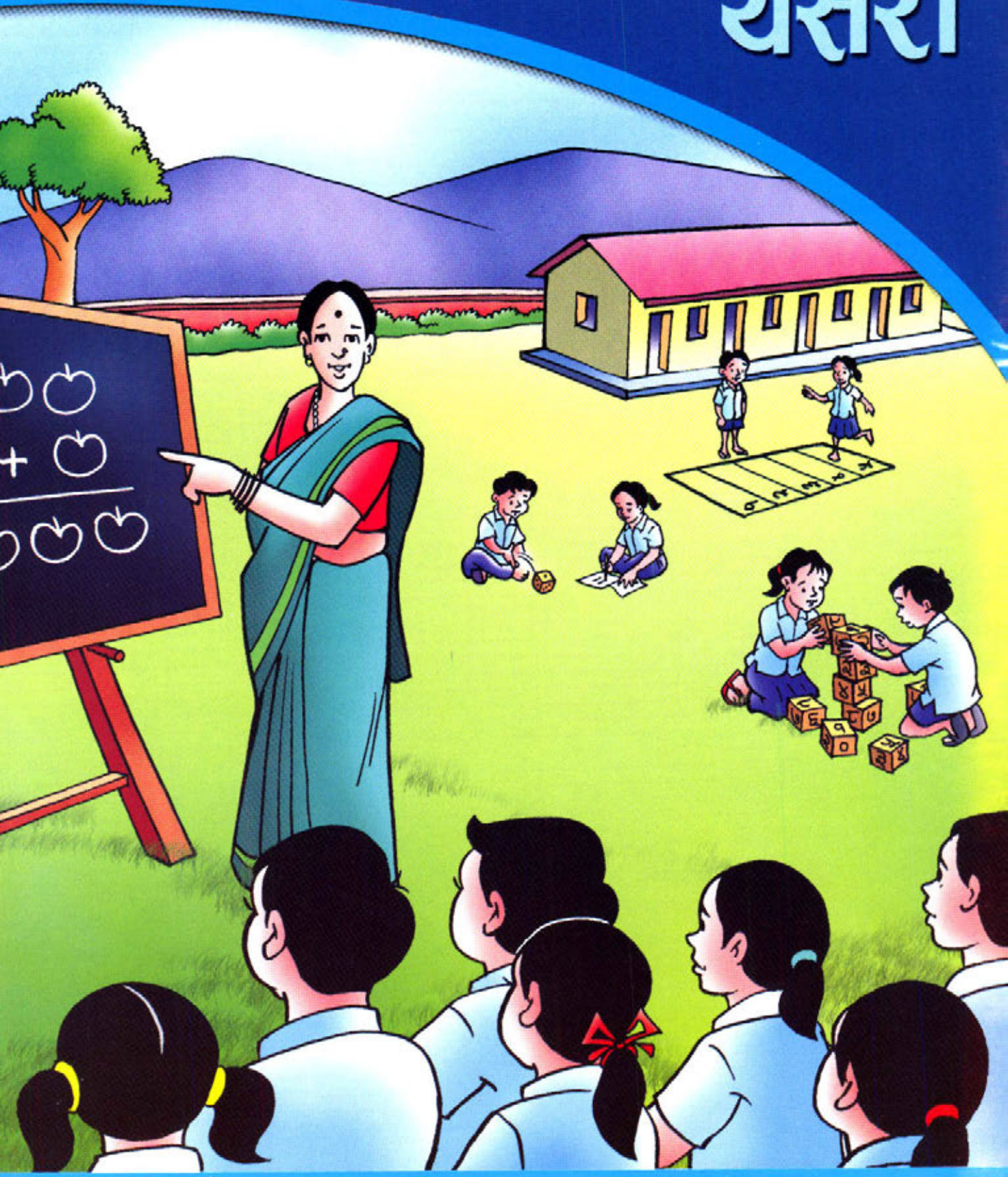
आवश्यक सामग्रीहरू

रङहरू
टेप वा गम
कलम
एउटै साइजको कागज
स्टापलर र पिन

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- निर्माण गरिएको पुस्तकहरूको प्रदर्शनी गर्ने र सो कार्यक्रममा अभिभावक, समुदाय, अन्य विद्यालयका प्रतिनिधिहरूलाई सहभागी गराउने ।

गणित पढ़्छौं यसरी

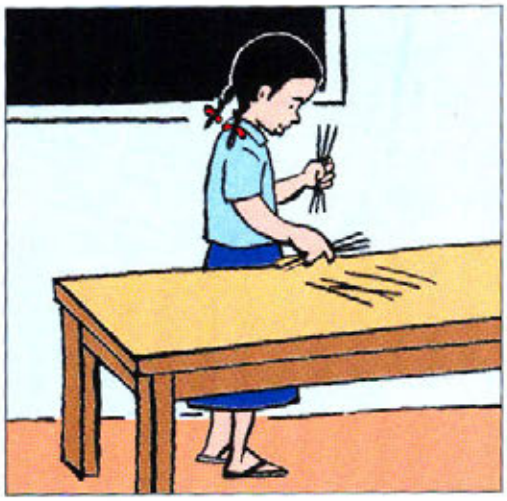


कक्षा १

पढेर रमाऔं

गणित

कक्षा १ का विद्यार्थीहरूलाई गन्ती, जोड, घटाउ विभिन्न तरिकाले सिकाउन सकिन्छ। उनीहरूलाई सजिलै र रमाइलोसँग सिकाउन सकिने केही माध्यमहरू निम्न छन् :-



ढुङ्गा सिन्काको माध्यम

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयवरिपरिबाट सानासाना केही ढुङ्गा सङ्कलन गरेर ल्याउन भन्ने।
- सङ्कलित सबै ढुङ्गा एक ठाउँमा राखी शिक्षकले विद्यार्थीलाई बाँडिदिने।
- पालैपालो सबैको ढुङ्गा एकै स्वरमा गन्ने।
- बोर्डमा धर्का एवम् अङ्क लेख्ने तथा जोड/घटाउ गर्ने अभ्यास गराउने।

कक्षाकोठाभित्र भएका वस्तुहरूको माध्यम

- सबै विद्यार्थीहरूलाई गोलो गरी राख्ने।
- पालैपालो उठ्न र सामूहिक गन्ती गर्न लगाउने।
- उठेको आधारमा बोर्डमा धर्का तान्ने एवम् अङ्क लेख्ने।
- धर्का एवम् अङ्कको आधारमा सङ्ख्या, जोड, घटाउको धारणा दिने।

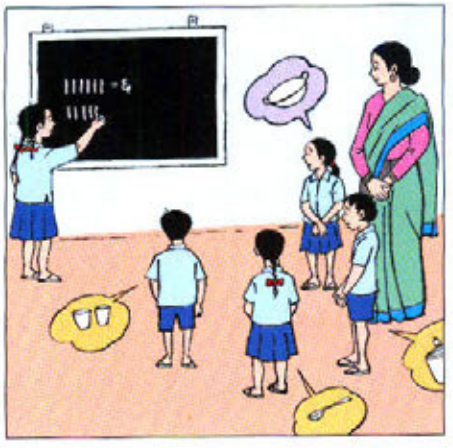
नोटः यसै गरी किताब, कापी, कलम, झोला, घडी, शरीरका अङ्कको प्रयोग गर्ने।

कक्षाबाहिर रहेका वस्तुहरूको माध्यम

- सबै विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा बाहिर लैजाने।
- वरिपरि देखिने वस्तुहरूमध्ये निश्चित एउटा वस्तु हेर्न लगाउने, जस्तैः घर।
- पालैपालो उनीहरूले देखेको देखाउने, सामूहिक गन्न तथा जोड, घटाउ गर्न लगाउने।

नोट : यसै गरी मन्दिर, गाई, बाखा, चरा, बोटविरुवा आदिको प्रयोग गर्ने।

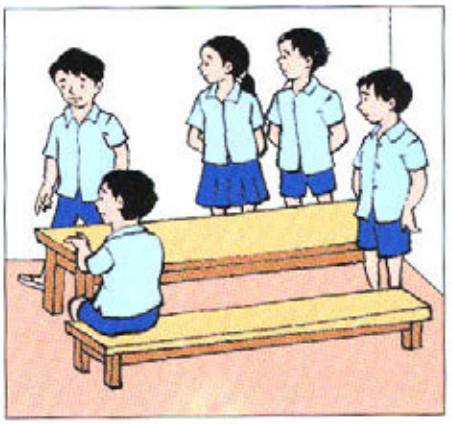
दैनिक घरमा प्रयोग हुने वस्तुहरूको माध्यम



- विद्यार्थीहरूलाई सानासाना समूहमा बाँड्ने ।
- सबैलाई आआफ्नो समूहमा गोलो गरी उभिन लगाउने ।
- पालैपालो आआफ्नो घरमा भएको गिलास सङ्ख्या भन्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूले भनेको सङ्ख्या, सामूहिक गन्ने, बोर्डमा धर्का तान्ने र अङ्क लेख्ने ।
- अर्को साथीलाई भन्न लगाउने र दोस्रो लाइनमा धर्का वा अङ्क लेख्ने ।
- यसै गरी सबैको पालो सक्ने ।
- गन्ती वा जोड वा घटाउको धारणा दिने ।

नोट : यसै गरी थाल, कचौरा, गाई, बाख्रा, खानेकुरा, मानिस आदिलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रोजेक्ट कार्यको माध्यम



- विद्यार्थीलाई सानो समूहमा बाँड्ने ।
- प्रत्येकलाई आआफ्नो बित्ता देखाउन लगाई पालैपालो कक्षाको भित्ता नाप्न लगाउने ।
- भित्ताको लम्बाइ कति बित्ता रहेछ भन्न लगाउने ।

नोट : स्केल, डोरी, टेप आदिबाट लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ नाप्न लगाउने ।

खेलको माध्यम

- सबैलाई गोलो उभिन लगाउने ।
- खेल खेल्न ३ जनालाई छनौट गर्ने ।
- तीनै जनालाई आफूले नदेख्ने गरी अङ्क लेखिएको फ्ल्यास कार्ड आआफ्नो निधारमा अरूले देखिने गरी राख्न लगाउने ।
- अरू दुई जनाको हेरेर आफ्नो अङ्क चिन्न वा जोड वा घटाउ गर्न लगाउने ।

नोटः यसै गरी डाइस, गन्ति, घ्वांइकासा आदि खेलको माध्यमबाट सङ्ख्या, जोड, घटाउसम्बन्धी धारणा दिन सकिन्छ ।

गीतको माध्यमबाट गन्तीको शिक्षण

- कक्षामा सबै जनालाई उभ्याउने ।
- शिक्षकले लयबद्ध रूपमा गन्ती गीत गाउने, जस्तै : गन्ती थाल्छौं एकबाट त्यसपछि दुई .....
- शिक्षक विद्यार्थी संगसंगै गाउने ।
- समूहगत रूपमा अनि व्यक्तिगत रूपमा गाउन लगाउने ।

नोटः शून्य, जोड, घटाउको धारणा पनि गीतको माध्यमबाट दिन सकिन्छ ।

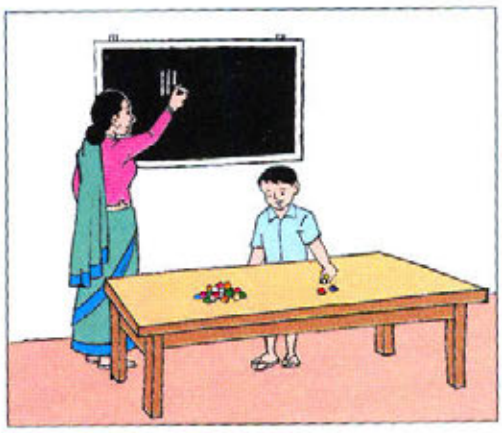
ढुङ्गासिन्काको माध्यमबाट गन्ती, जोड, घटाउ शिक्षण

आवश्यक सामग्रीहरू

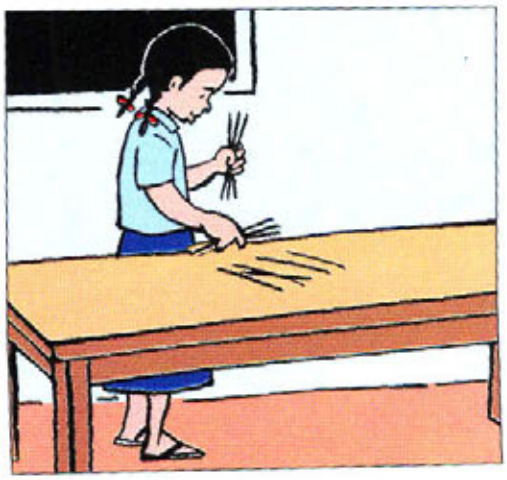
ढुङ्गा, सिन्का, पात

गन्ती

- सबै विद्यार्थीहरूलाई ढुङ्गा वा सिन्का वितरण गर्ने ।
- एक जना विद्यार्थीको ढुङ्गा वा छेस्का एक ठाउँमा एउटा राख्ने र बोर्डमा एउटा धर्को तान्ने, अर्को थप्ने र अर्को धर्का तान्ने क्रमशः ढुङ्गा राख्दै धर्सा तान्ने ।
- शिक्षकले ढुङ्गा वा सिन्का राख्दै आवाज निकालेर गन्ने त्यसपछि शिक्षक विद्यार्थी सबैले सँगसँगै एक, दुई भन्दै गन्ने ।

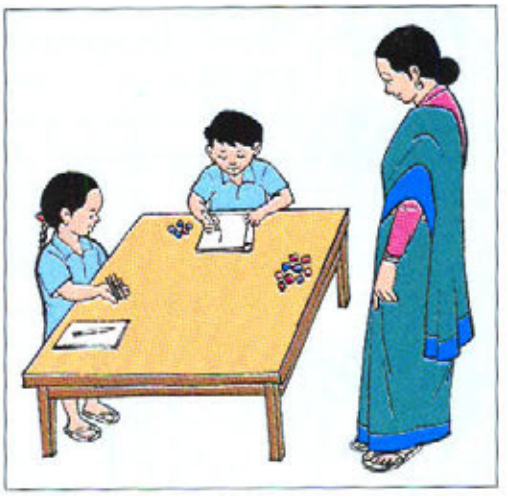


- त्यसैगरी अर्को विद्यार्थीको त्यसमा थप्ने र धर्का तान्दै गन्दै जाने ।
- सबै ढुङ्गा एकै ठाउँमा जम्मा भैसकेपछि फेरि विद्यार्थीहरूलाई नै पालैपालो झिकी अर्को ठाउँमा राख्न लगाई शिक्षक विद्यार्थी सबैले एकै स्वरमा गन्ने र पालैपालो उनीहरूलाई नै कालो पाटीमा धर्का तान्न लगाउने ।
- सिन्का वा ढुङ्गा वितरण गर्दा सुरुमा कतिसम्म गन्ती गर्न सिकाउने त्यति मात्र वितरण गर्ने । सबैलाई भाग नपुगेमा समूहसमूह विभाजन गरी एउटा समूहको पालो सकिएपछि अर्को समूहलाई वितरण गर्ने ।

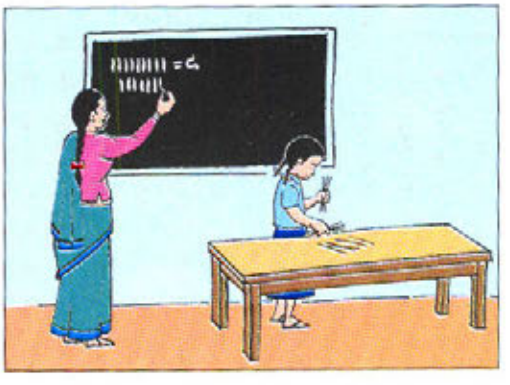


- सानो सङ्ख्या गन्न, पढ्न, धर्को तान्न अङ्क चिनेपछि अलि धेरै वितरण गरी सोही क्रम दोहोऱ्याउने ।

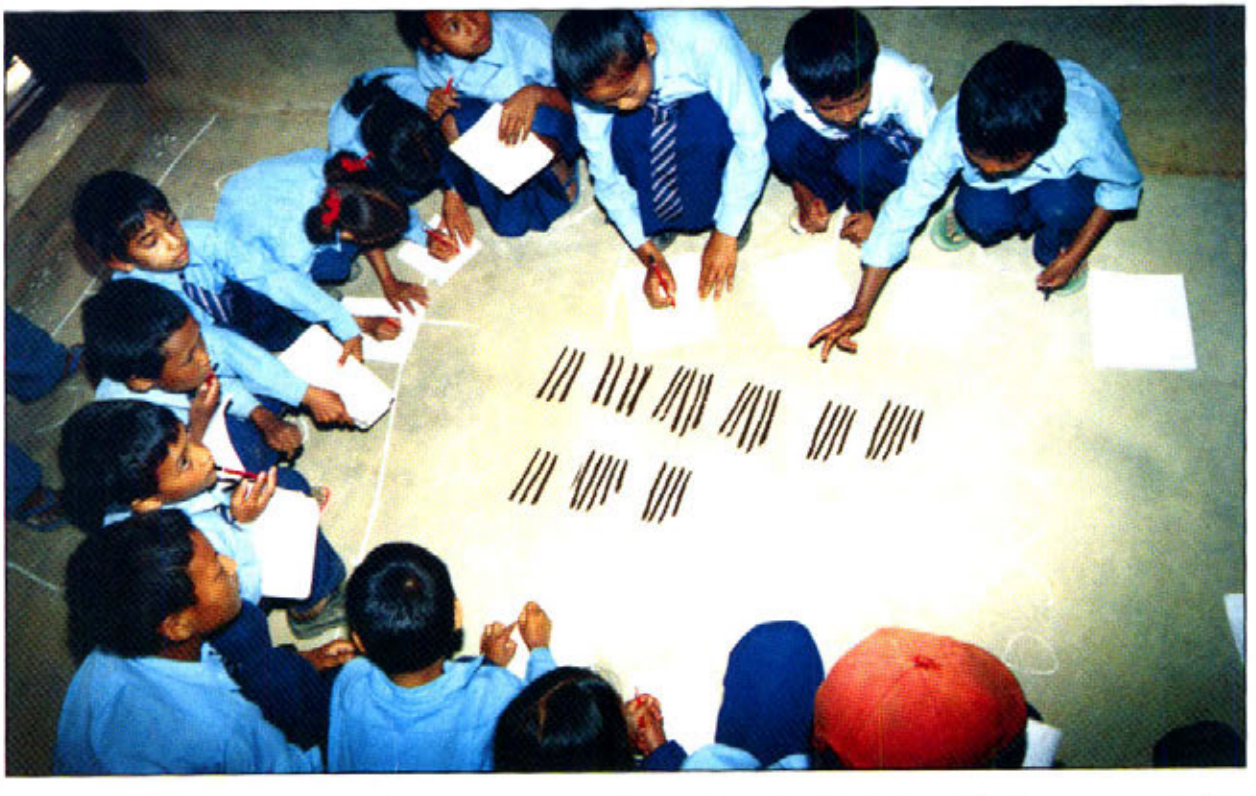
जोड



- विद्यार्थीहरूको सानासाना समूह बनाउने ।
- प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई थोरै सङ्ख्यामा ढुङ्गा वा सिन्का वितरण गर्ने ।
- उनीहरूसँग भएका वस्तु एक ठाउँमा राख्दै एकै स्वरमा गन्ने तथा एउटाको हातमा भएका सङ्ख्यालाई बोर्डमा धर्का तान्न र गन्न लगाउने र उक्त सङ्ख्या पनि लेख्ने, जस्तैः ||| ३



- अर्को विद्यार्थीको ढुङ्गा वा छेस्का पहिलो विद्यार्थीले जम्मा गरेको ठाउँनजिकै राख्दै सँगसँगै आवाज निकाली गन्ने र बोर्डको दोस्रो पङ्क्तिमा धर्का तान्ने र सङ्ख्या पनि त्यसैको सीधा लेख्ने ।
- ती दुवै थुप्रालाई मिसाएर एक पटक फेरि गन्ने र बोर्डको धर्का गन्ने साथै आएको सङ्ख्या पनि लेख्ने ।



नोटः सुरुमा यस्तो अभ्यास गराउँदा योगफल ९ सम्म आउने गराउने र सो जानिसकेपछि माथिल्लो चरणमा जानुपर्दछ ।

घटाउ

- विद्यार्थीलाई दुईदुई जनाको समूहमा विभाजन गरी घटीबढी ढुङ्गा वा छेस्का वितरण गर्ने ।

- समूहमा वितरण गर्ने भएमा एक जनाले सबै विद्यार्थीको अगाडि ढुङ्गा वा छेस्का राख्दै सबैलाई एकै स्वरमा गन्न लगाउँदै सङ्ख्याको धर्का बोर्डमा तान्न लगाउने र सङ्ख्या पनि लेख्ने ।

- अर्को विद्यार्थीलाई पहिलोको जस्तै ढुङ्गा वा छेस्का अगाडि राख्दै एकै स्वरमा गन्न लगाउने, कालो पाटीमा धर्का तान्न तथा सङ्ख्या लेख्न लगाउने ।

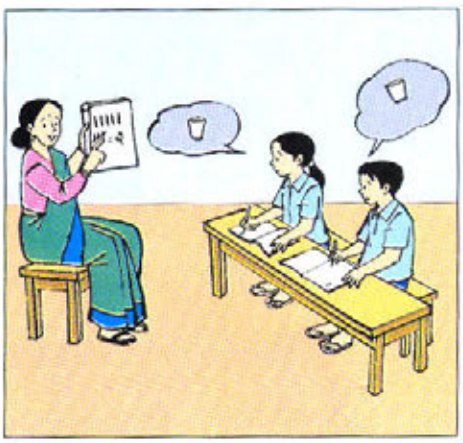
- दुवै जनाको छुट्टाछुट्टै थुप्रोबाट एकएकओटा झिक्ने, दुवै लाइनको एकएक धर्का काट्ने ।

- अन्त्यमा एउटा समूहमा कति ढुङ्गा वा छेस्का बाँकी रहन्छ त्यो गन्ने ।

- बोर्डमा नकाटिएको धर्का गन्ने र बाँकी भएको ढुङ्गा वा छेस्का तथा धर्काको आधारमा सङ्ख्या लेख्न लगाउने ।

- कतिले घटी वा बढी छ छलफल गर्ने ।

- क्रमशः सबैलाई वा सबै समूहलाई गराउने ।



- सबै समूहलाई गराइसकेपछि उनीहरूलाई ढुङ्गा वा छेस्का छुट्टाछुट्टै दिई चक दिएर माथिकै क्रम दोहोऱ्याउन लगाउने ।

- सुरुमा यस्तो अभ्यास गराउँदा सानोसानो सङ्ख्याको गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

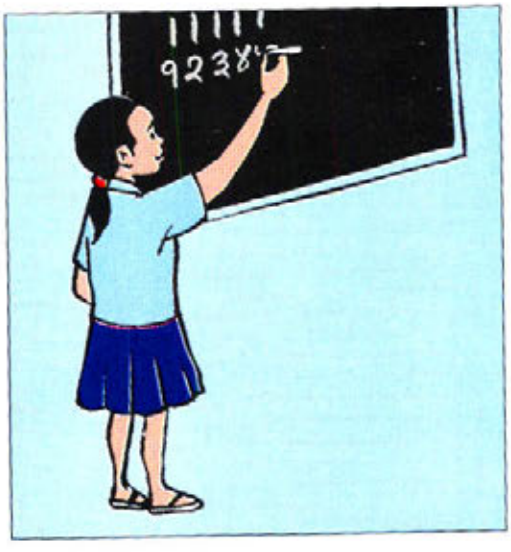
कक्षामा भएका वस्तुबाट गन्ती, जोड, घटाउ

आवश्यक सामग्रीहरू

किताब, कापी, कलम, झोला, डेस्क, बेन्च, घडी, जुत्ता, चप्पल, विद्यार्थी आदि ।

गन्ती

- माथि उल्लिखित वस्तुहरूमध्ये कुन दिन कुन वस्तुबाट शिक्षण गर्ने सो निश्चित गर्ने ।
- उदाहरणका लागि यदि कक्षामा भएका विद्यार्थीबाट शिक्षण गर्ने हो भने एक जनालाई उभिन लगाउने, एकै स्वरमा शिक्षकविद्यार्थीले एक भन्ने, एक धर्का बोर्डमा तान्ने र सङ्ख्या पनि लेख्ने ।
- क्रमशः पालैपालो उठ्न लगाउने, सँगसँगै कति जना भयो गन्ने, बोर्डमा अर्को धर्का तान्दै जाने र सङ्ख्या पनि लेख्ने ।

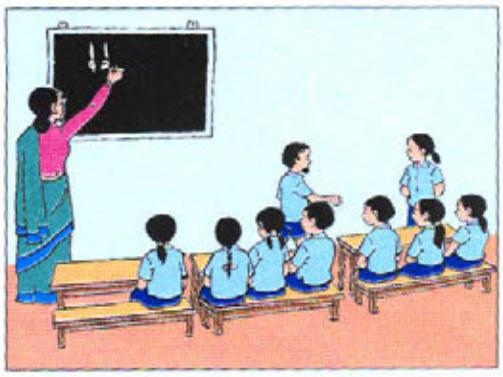


- विद्यार्थी उठेपछि जति जना उठेको हो त्यति बोर्डमा धर्का तानेपछि उनीहरूलाई पनि आआफ्नो कापीमा धर्का तान्न तथा सङ्ख्या लेख्न अभ्यास गराउनुपर्दछ ।
- सुरुमा सानो सङ्ख्या १, २, ३ गर्दै चिनाउनु तथा लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्दछ ।
- यस्तै गरी विद्यार्थीहरू क्रमशः उठ्ने, गन्ने र धर्का तान्ने ।

नोट : यो क्रम विद्यार्थीको समूहनिर्माण, समूहनेता चयन गराई उनीहरूबाट नै गराउन लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

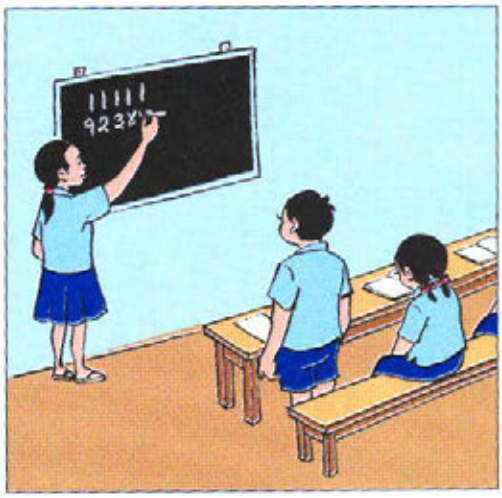
जोड

- कक्षाकोठाभित्र भएका माथि उल्लिखित वस्तुहरूमध्ये कुन दिन कुन वस्तुको माध्यमबाट शिक्षण गर्ने सो निश्चित गर्ने ।



- विद्यार्थीहरूको सानासाना समूह बनाउने ।

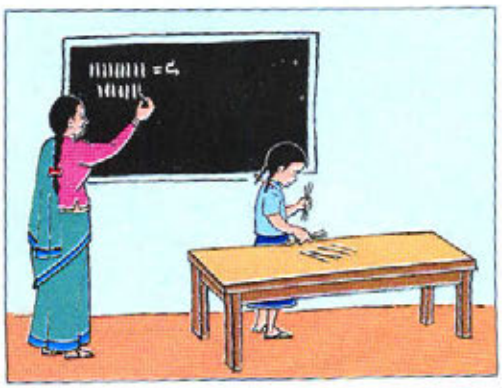
- समूहबाट पालैपालो एकएक जना गर्दै उठ्ने वा बस्ने वा सुत्ने वा कक्षाको एउटा कुनामा जाने यीमध्ये कुनै पनि क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । यी क्रियाकलाप गर्दै ती विद्यार्थीको सङ्ख्या शिक्षक विद्यार्थीले एकै स्वरमा गन्ने र बोर्डमा धर्का तान्ने एवम् सङ्ख्या लेख्ने ।



- यसै गरी समूहका जम्मा विद्यार्थीसङ्ख्या गन्ने र त्यत्ति नै धर्का तान्ने ।

- अर्को समूहको पनि त्यही क्रम दोऱ्याउने र बोर्डमा धर्का तान्ने तथा सङ्ख्या तल्लो लाइनमा लेख्ने ।

- दुईओटा समूहलाई एकै ठाउँमा मिलाउने र गन्न लगाउने । यसै गरी दुई समूहको धर्का गन्न लगाउने र आएको सङ्ख्या लेखी सबैलाई भन्न, बोर्डमा लेख्न वा आआफ्नो कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउने ।

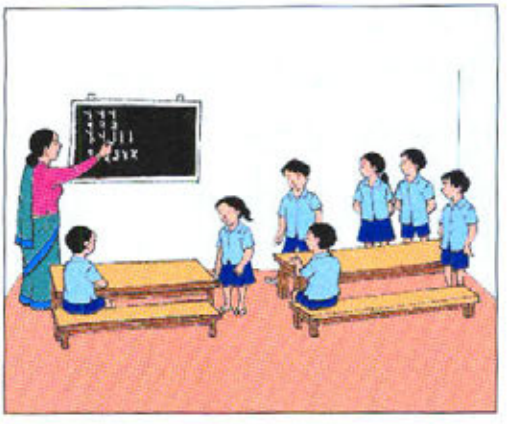


- क्रमशः तीन समूहको जोड, चार समूहको जोड बढाउँदै जाने ।

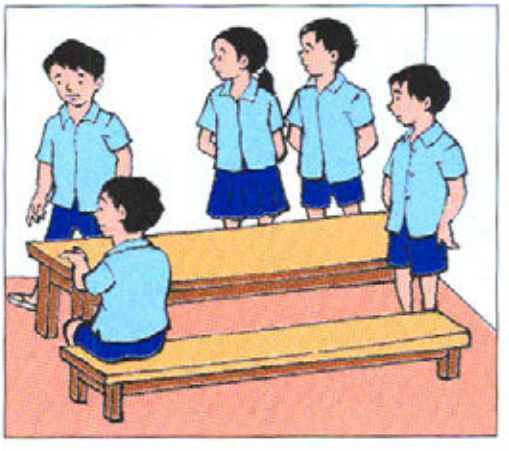
नोटः सुरुमा योगफल ९ सम्म आउने गराउनुपर्छ ।

घटाउ

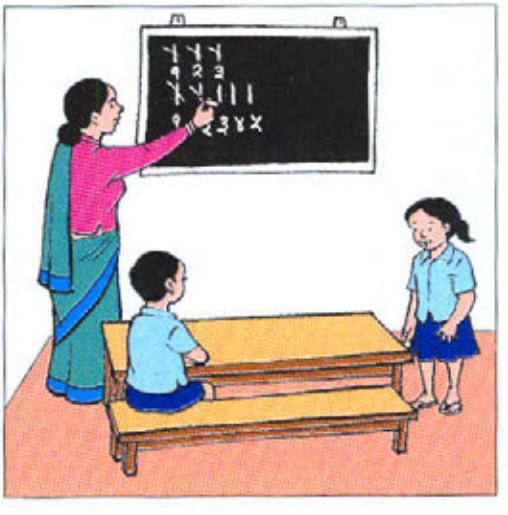
- कक्षाकोठामा भएका माथि उल्लिखित वस्तुहरूमध्ये कुन दिन कुन वस्तुको माध्यमबाट घटाउसम्बन्धी धारणा दिने त्यो निश्चित गर्ने ।
- विद्यार्थीको माध्यमबाट सिकाउने हो भने उनीहरूलाई सानो वा ठूलो समूहमा विभाजन गर्ने ।
- ठूलो समूहका विद्यार्थीहरूलाई उठ्न वा बस्न वा बाहिर जान वा कक्षाको कुनामा जान, कुन क्रियाकलाप गर्न गाह्रो हो त्यो गर्न लगाउने ।



- गएको सङ्ख्या एकै स्वरमा गन्दै बोर्डमा धर्का तान्ने र सङ्ख्या पनि लेख्ने ।
- सानो समूहकालाई पनि सोही क्रम दोऱ्याउने ।
- दुवै समूहबाट एकएक जनालाई आआफ्नो ठाउँमा आउन लगाउने र बोर्डमा तानिएको धर्का दुवैको काट्ने, यही क्रम अन्यलाई पनि गराउँदै जाने ।
- अन्त्यमा कुन समूहमा कति जना बाँकी रहे, बोर्डमा धर्सा नकोरिएको कति बाँकी रह्यो गन्न लगाउने र बाँकी रहेको सङ्ख्या लेख्ने ।



- सबै समूहलाई क्रमशः गन्न लगाउने तथा छलफल गर्ने ।
- दुइदुई जनाको समूह बनाई उनीहरूलाई अभ्यास गर्न लगाउने ।



नोटः यस्ता अभ्यासहरू गराउँदा पाठ्यपुस्तकको आधार लिई सानोदेखि ठूलो समस्या गराउँदै लैजानुपर्छ ।

कक्षाबाहिर वातावरणमा पाइने वस्तुहरूबाट गन्ती, जोड, घटाउ शिक्षण

आवश्यक सामग्रीहरू

घर, बोट, बिरुवा, नदी, पहाड, मन्दिर, गाईवस्तु, चराचुरुङ्गी आदि कक्षाबाहिर हुने वस्तुहरू ।

गन्ती

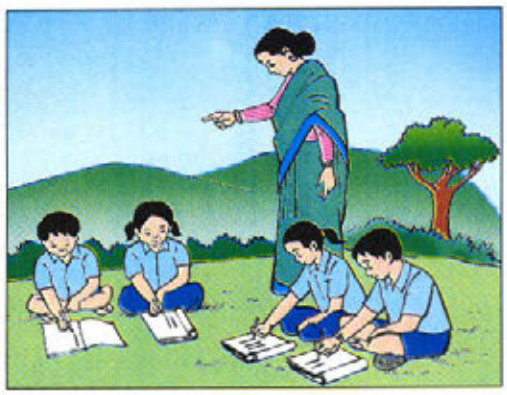
- सबैलाई आआफ्नो कापी, कलम लिन लगाई पङ्क्ति लगाएर कक्षाकोठा बाहिर लैजाने ।
- उनीहरूले देखेका वस्तुहरू क्रमशः पालैपालो एक भन्ने र सो वस्तु कहाँ छ सो पनि सबैले हेर्ने, यसै गरी दुई, तीन गर्दै वस्तुहरू भन्नेले देखाउने र सबैले हेर्दै उक्त सङ्ख्या गन्दै जाने ।
- कति वस्तु देख्दै गए गन्दै गएको सङ्ख्यासँगै आआफ्नो कापीमा धर्सा तान्न लगाउने ।

- तानिएको धर्सा गन्न लगाउने, कतिओटा भए भन्न लगाउने र उक्त सङ्ख्या लेख्ने ।
- कक्षाकोठाभित्र आएपछि उक्त सङ्ख्या धेरै पटक बोर्डमा वा कापीमा लेख्ने अभ्यास गराउने ।

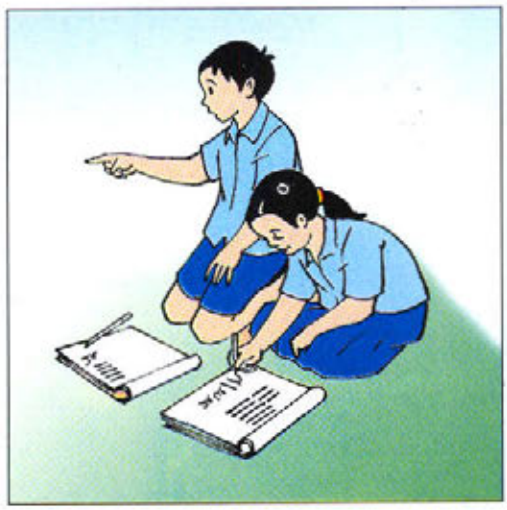
नोटः माथि दिइएका तथा त्यस्तै अन्य कुन वस्तुको आधारमा गन्तीसम्बन्धी ज्ञान, सीप तथा धारणा दिन खोजिएको हो, सोमा स्पष्ट हुने ।

जोड

- सबै विद्यार्थीलाई आआफ्नो कापी, कलम लिन लगाई पङ्क्तिलगाएर कक्षाकोठाबाहिर लैजाने ।
- सहभागी विद्यार्थीलाई सानोसानो समूह बनाउने ।



- कुन वस्तुको आधारमा अभ्यास गर्ने हो सो वस्तु निश्चित गरी विद्यार्थीहरूको समूहलाई हेर्ने क्षेत्र छुट्टयाइदिने ।
- प्रत्येक समूहले देखेको, सङ्कलन गरेको वस्तुहरू जोड्नलाई दुई वा सोभन्दा बढी समूहलाई एकै ठाउँमा राख्ने ।



- एउटा समूहले देखेका वा सङ्कलन गरेका वस्तुहरू हेर्दै, गन्ती गर्दै आआफ्नो कापीमा रेखा तान्ने तथा जम्मा सङ्ख्या लेख्ने ।
- दुई वा अन्य बढी समूहले देखेका वस्तुहरू जोड्ने ।

नोटः एक दिन बरिपरि देखिएका घरसङ्ख्या जोडेमा अन्य दिनमा गाईवस्तु, चरा, मन्दिर, रूखबिरुवा आदिमध्ये प्रत्येक दिन एकएकओटाको छुट्टाछुट्टै अभ्यास गराउनु राम्रो हुन्छ ।

घटाउ

- विद्यार्थीहरूलाई सानासाना समूहमा बाँड्ने ।
- प्रत्येक समूहबाट समूहनेता बनाउने ।

- सबैलाई आआफ्नो कापी, कलम लिन लगाई पङ्क्ति लगाएर कक्षाकोठा बाहिर लैजाने ।
- दुईदुईओटा समूहलाई छुट्टाछुट्टै क्षेत्र तोकी वस्तु सङ्कलन वा हेर्न लगाउने ।
- हेरिसकेपछि प्रत्येक दुई समूहलाई एकै ठाउँमा बस्न लगाउने ।

- एउटा समूहले देखेका वस्तुहरू गन्न लगाउने, त्यसपछि अर्को समूहको ।
- दुई समूहमध्ये कुनले कति बढी तथा कति घटीदेखे त्यससम्बन्धी छलफल गर्ने ।
- माथि छलफल गरेका विषयलाई अङ्कमा लेखी घटाउन लगाउने ।

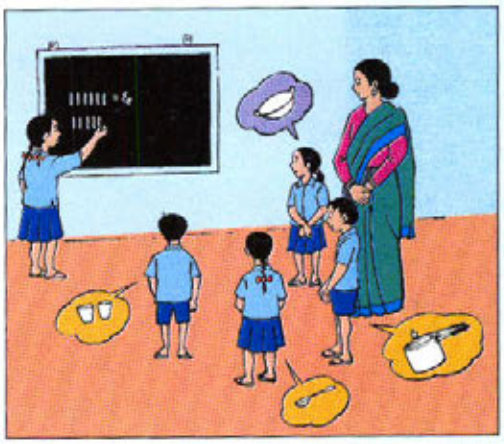
नोटः कहिलेकाहीँले शिक्षकले ठूलो समूहलाई नै एक क्षेत्रको हेर्न र सोसँग अर्को क्षेत्रको घटीबढी के छ सो बारेमा छलफल गराउने । त्यसै गरी ठूलो समूहबाट केही वस्तु झिक्दा, वा हटाउँदा कति वस्तु बाँकी रहन्छन् भन्ने अभ्यास गराउने ।

दैनिक उपयोग हुने सामग्रीबाट गन्ती, जोड, घटाउ

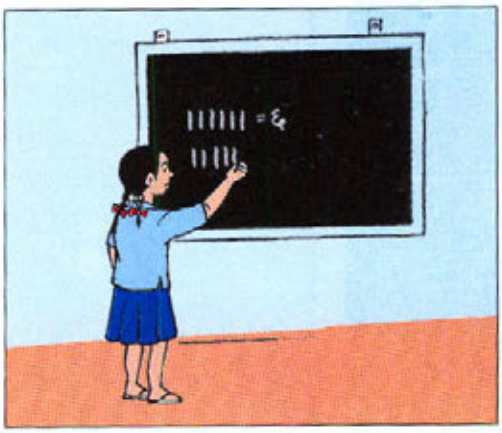
आवश्यक सामग्रीहरू

दैनिक उपयोग हुने वस्तु तथा सामग्री भान्सामा प्रयोग हुने भाँडाहरू, सुत्नेबस्ने कोठामा प्रयोग हुने सामग्री, परिवारसङ्ख्या, गाईवस्तु, खाने पदार्थ, पसलमा पाइने/किन्ने सामग्रीहरू, गाउँघरमा देखिने/पाइने साधन आदि ।

गन्ती



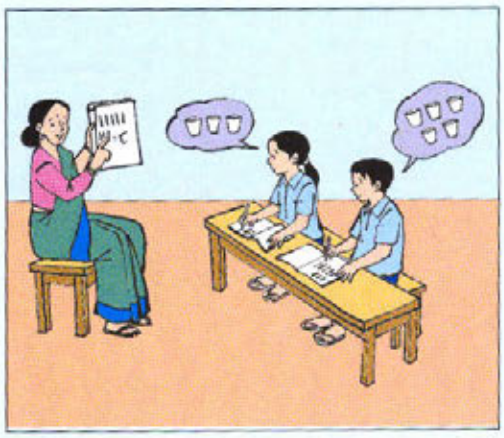
- विद्यार्थीहरूलाई प्रत्येक घरमा भएका भात पकाउने भाँडाको नाम भन्न लगाउने । उसले भनेको आधारमा एकै स्वरमा गन्ती गर्ने, बोर्डमा धर्का तान्दै जाने ।
- त्यसै गरी दोस्रोलाई उसको घरमा भएको सङ्ख्या भन्न लगाउने, पहिलोको सङ्ख्यामा थप्दै जाने, जस्तै: पहिलोको घरमा दुईओटा भए अर्काको घरमा तीनओटा, त्यसैगरी चारओटा भन्दै जाने र बोर्डमा पनि धर्का तान्दै जाने ।



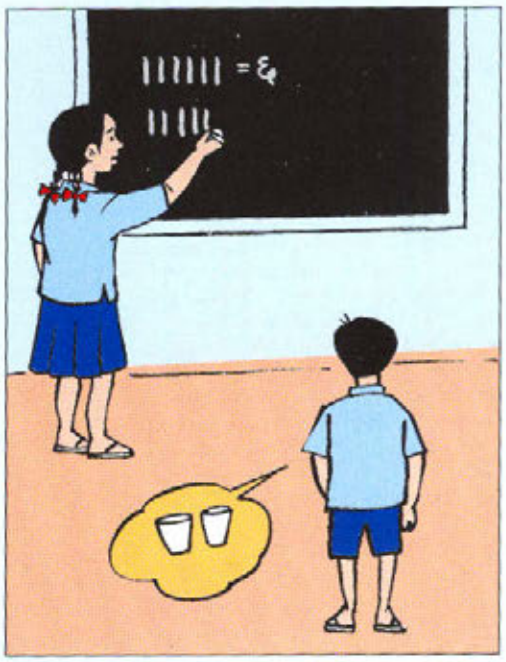
- सबैको घरमा गरेर कतिओटा पकाउने भाँडाहरू भए धर्का जोडेर सङ्ख्या लेखिदिने साथै उनीहरूलाई पनि गन्ने र अङ्क लेख्ने अभ्यास गराउने ।
- सबैलाई नाम थाहा भएको दैनिक प्रयोग हुने वस्तुलाई आधार मानी गन्ती गर्ने, अभ्यास गराउने र सानासाना समूह बनाई समूहकार्य दिने ।

जोड

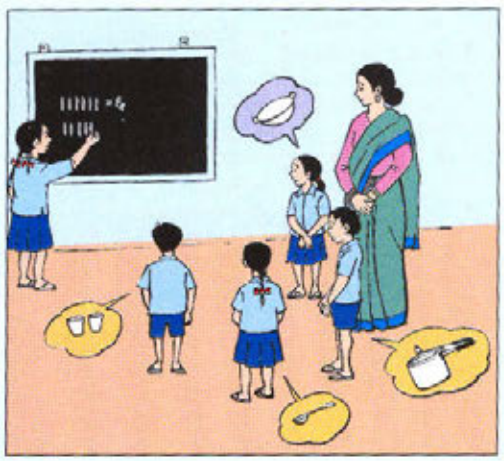
- विद्यार्थीलाई सानासाना समूह बनाई उनीहरू सबैको घरमा भएको खाने भाँडा (गिलास, थाल आदि) मध्ये पालैसँग गिलास कतिओटा छन् । भन्न लगाउने साथै एक, दुई, तीन भन्दै गन्नुका साथै बोर्ड वा उनीहरूको कापीमा धर्का तान्दै जाने ।



- दोस्रोलाई तिस्रो घरमा गिलास कति छ, भन्न लगाउने उसको घरमा भएको सामग्री गन्दै दोस्रो पङ्क्तिमा लेख्न लगाउने ।
- दुवै जनाको धर्का गन्दा जम्मा कतिओटा भए भन्ने साथै सङ्ख्या पनि लेख्न लगाउने ।

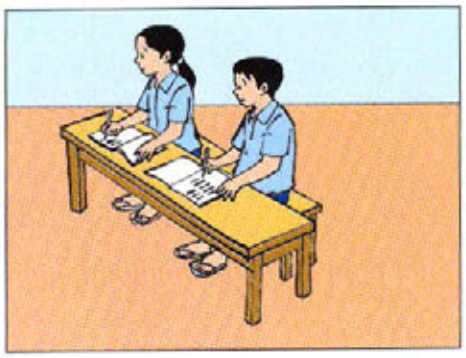


- अन्य सामग्रीहरूको जोड गर्न समूहकार्य दिने ।
- यस्ता कार्य गर्न सबै विद्यार्थीहरूलाई समान अवसर दिनुपर्दछ ।

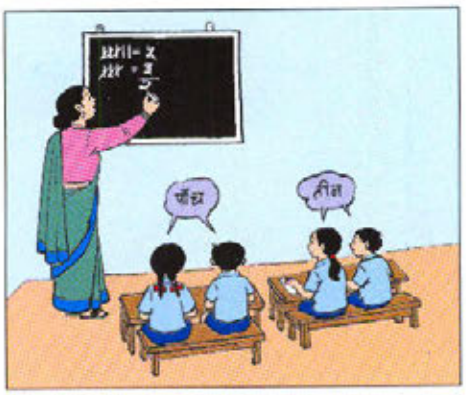


नोट : मुद्रा, समय, दूरी, क्षेत्रफल, समूह, तौल आदिको धारण दिन पसल बनाई सामान किनबेच गर्ने, फिर्ता गर्ने, खर्च भएको जोड्ने आदि कार्य पनि गराउन सकिन्छ ।

घटाउ



- विद्यार्थीहरूलाई दुईदुई जनाको समूह बनाउने सदस्यसङ्ख्या एक क्रियाकलापपछि तुरुन्तै परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।
- उनीहरूको घरमा भएका भैंसीसङ्ख्या वा अरू कुनै जनावर भन्न लगाउने साथै धर्का तान्न र सङ्ख्या लेख्न लगाउने ।
- दोस्रोको घरमा भएका भैंसीसङ्ख्या भन्न लगाउने, साथै अर्को लाइनमा धर्का र सङ्ख्या लेख्न लगाउने ।
- दुईओटै लाइनका धर्का र सङ्ख्यामध्ये कुन धेरै छ वा थोरै छ गन्न लगाउने ।
- दुवै जनाको घरमा भएका भैंसीको आधारमा लगाइएका धर्का काट्दै जाने ।
- यस्तै गरी घरमा भएका गाई, बाख्रा, थाल, कचौरा, प्लेट आदि सामग्री तोकी समूहकार्य दिने ।
- उनीहरूले गरेको कार्य हेरी आवश्यक सहयोग गर्ने ।

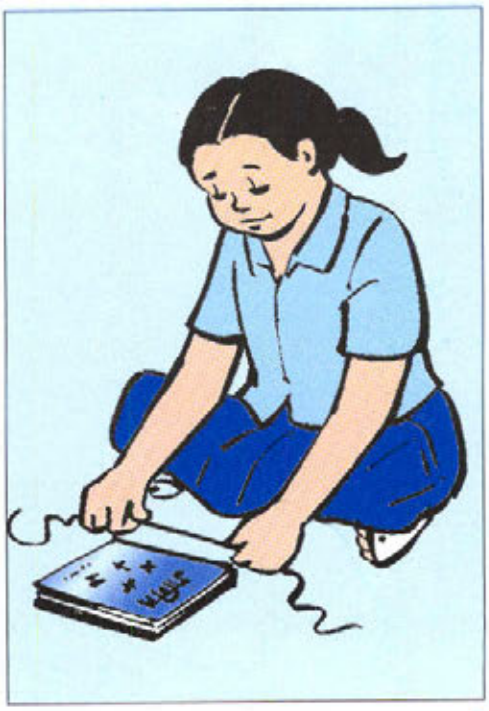


प्रोजेक्ट कार्यको माध्यमबाट दूरी, तौल, समय, क्षेत्रफलको शिक्षण

आवश्यक सामग्री

डोरी, स्केल, ज्यामितीय आकारका वस्तु, काठ वा कुटको घडी ।

क्रियाकलाप



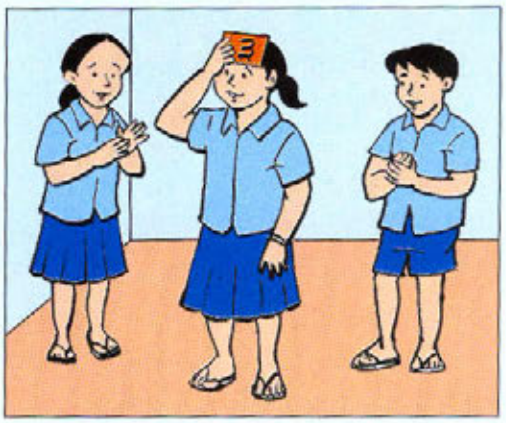
- प्रत्येक समूहलाई हात, बित्ता वा स्केल डोरीको सहयोगबाट कक्षाकोठा, ढोका, झ्याल, किताब, कापी आदि नाप्न लगाउने । छोटो तथा लामो छुट्ट्याउन लगाउने ।
- ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको नमूना देखाई त्यस्तै वस्तुहरू अन्यत्र खोज्न लगाउने, नाम लेख्ने, ज्यामितीय आकार छुट्ट्याउन लगाउने ।
- कुट (बाक्लो कागजको घडी) प्रत्येक समूहलाई दिने, घडीको सुई चलाउँदै विभिन्न समय चिन्न लगाउने ।
- कक्षाकोठाभित्र भएका, दैनिक प्रयोगमा आउने उस्तैउस्तै वस्तुहरूमा बढी तौल, कम तौल, बराबर तौल भएका वस्तुहरू उचाल्न, जोख्न लगाउने । गरुङ्गो वा हलुका कस्तो छ तुलना तथा छलफल गराउने ।
  जस्तै : चक र ढुङ्गा, जग र गिलास, बल र काठको टुक्रा आदि ।

खेलबाट गन्ती, जोड, घटाउ

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न अक्षर लेखेको कागज वा फ्ल्यास कार्ड

सलामी खेल



खेल्ने तरिका

- विभिन्न अक्षर लेखेको कागज वा फ्ल्यास कार्ड तयार गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूको सानासाना समूह बनाउने ।
- प्रत्येकलाई आफूले अङ्क नदेख्ने गरी निधारमा फ्ल्यास कार्ड हातले समाएर बस्न लगाउने ।

खेलको प्रयोग

गन्ती	जोड	घटाउ
■ सहभागीहरूलाई फरक फरक अङ्क राख्न लगाउने । ■ खेलाडीले अरू साथीको हेरेर आफ्नो सङ्ख्या पत्ता लगाउने ■ ठीक चिनेमा सबैले जोडले ताली बजाउने । ■ यही क्रम सबैलाई दोहोऱ्याउने ।	■ अर्को साथीहरूको हेरेर शिक्षकले भनेको योगफल पुऱ्याउन आफ्नो निधारमा भएको अङ्क पत्ता लगाउने ■ मिलेमा सबैले ताली बजाउने । ■ यो मौका सबैलाई दिने ।	■ दुईदुई जनाको समूह बनाउने । ■ अर्को साथीको हेरेर शिक्षकले भनेको घटाएर आउने, शेष सङ्ख्या आफ्नो निधारमा भएको अङ्क अन्दाज गरी बताउन लगाउने । ■ मिलेमा सबैले ताली बजाउने । ■ यो क्रम दोहोऱ्याई सबैलाई मौका दिने ।

नोट : विद्यार्थीलाई कुन ज्ञान, सीप तथा धारणा दिने हो त्यही खेल मात्र दिएको निर्देशनअनुसार गराउने ।

डाइस खेल

खेल्ने तरिका

- सिकर्मी काम गर्ने अभिभावकको सहयोग लिई खेर गएको काठको टुक्राबाट डाइस (६ पाटाबराबर भएको गोटी) बनाउने ।
- प्रत्येक पाटामा अङ्कहरू क्रमशः १, २, ३, ४, ५, ६ मार्कर पेनले लेख्ने ।
- विद्यार्थीहरूको सानासाना समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई डाइस दिने ।

गन्ती

- पालैपालो डाइस बेञ्च वा टेबुलमा हान्न लगाउने ।
- आएको नम्बर बराबरको ढुङ्गा, मकै वा छेस्का गन्दै उक्त विद्यार्थीलाई दिने र उक्त अङ्क समूहका सबैको कापीमा लेख्न लगाउने ।
- दोस्रो, तेस्रोले पनि यही क्रम दोहोऱ्याउने ।
- एक जनाले कति पटक डाइस हान्ने हो सो पहिले नै निश्चित गर्ने ।
- अन्त्यमा सबैको ढुङ्गा गन्ने ।
- बढी आउनेलाई विजेता गराउने ।
- यो क्रम पटकपटक दोहोऱ्याउन लगाउने ।

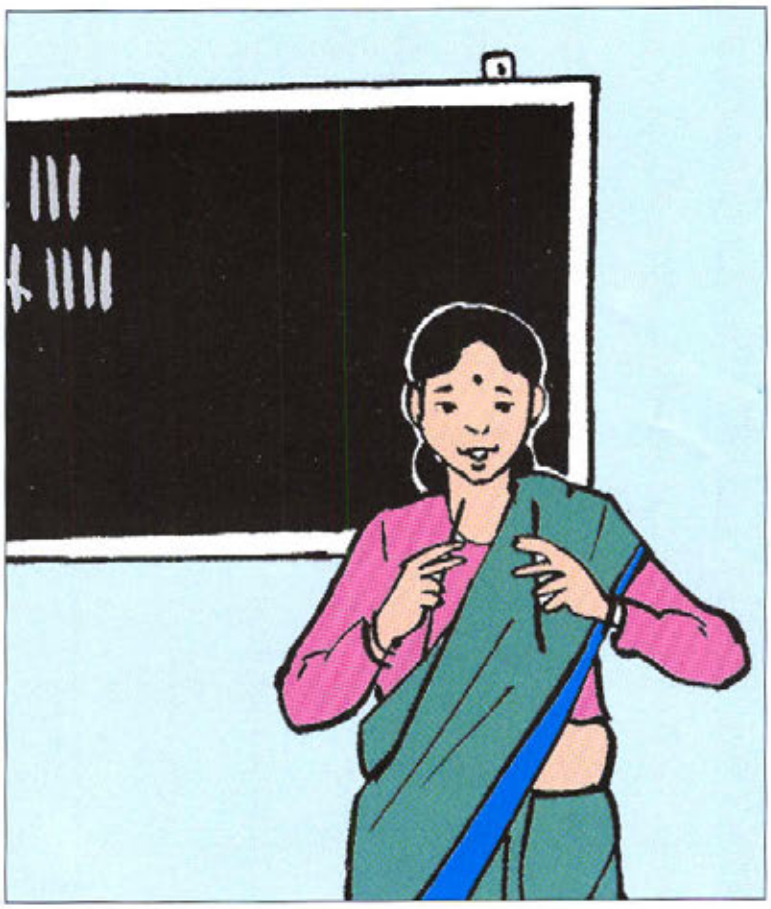
जोड

- पालैपालो दुईदुई पटक विद्यार्थीहरूलाई डाइस हान्न लगाउने ।
- डाइस हान्दा आएको नम्बर सबैको कापीमा लेख्ने साथै सानासाना ढुङ्गा पनि डाइस हान्ने विद्यार्थीलाई दिने ।

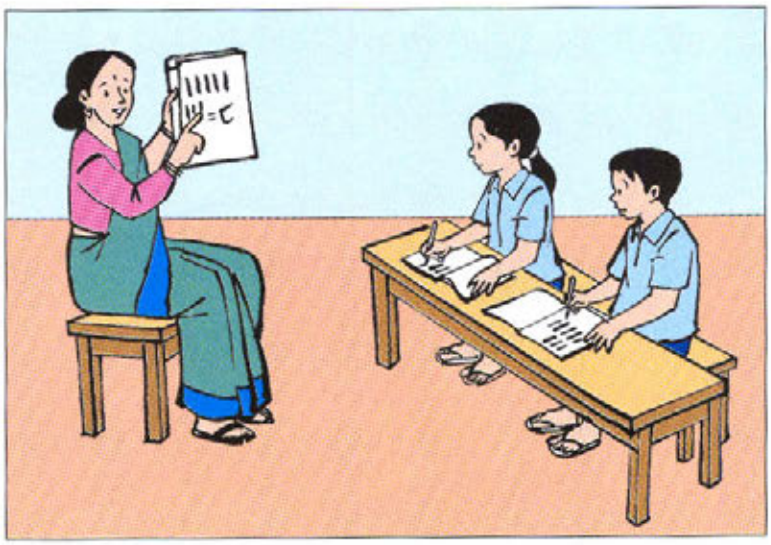
- सबैको पालो सकिएपछि प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै जोड्ने ।
- जसको योगफल बढी आउँछ उसलाई प्रथम घोषणा गर्ने ।
- यो क्रम एक पटक सकिएपछि पटकपटक गर्न लगाउने ।
- पछि ३-३ जना वा ४-४ जनाको समूह बनाई ठूलाठूला जोडको अभ्यास गराउने ।

घटाउ

- दुईदुई जनाको समूह बनाउने ।
- पहिलोले दुई पटक डाइस हान्दा परेको नम्बर कापीमा लेख्ने र उसलाई सोहीबराबर ढुङ्गा वा छेस्का दिने । अनि ती दुई सङ्ख्याको फरक पत्ता लगाउन भन्ने ।
- दोस्रोलाई पनि त्यही कार्य गराउने ।



- यसप्रकार आउने घटाउफल वा फरक आआफ्नो कापीमा लेख्ने ।
- कसको कतिले घटी वा बढी भयो छलफल गर्ने ।
- ठूलो वा धेरै फरक हुनेलाई विजेता भन्ने ।
- यही क्रम पटकपटक दोहोऱ्याउन लगाउने ।



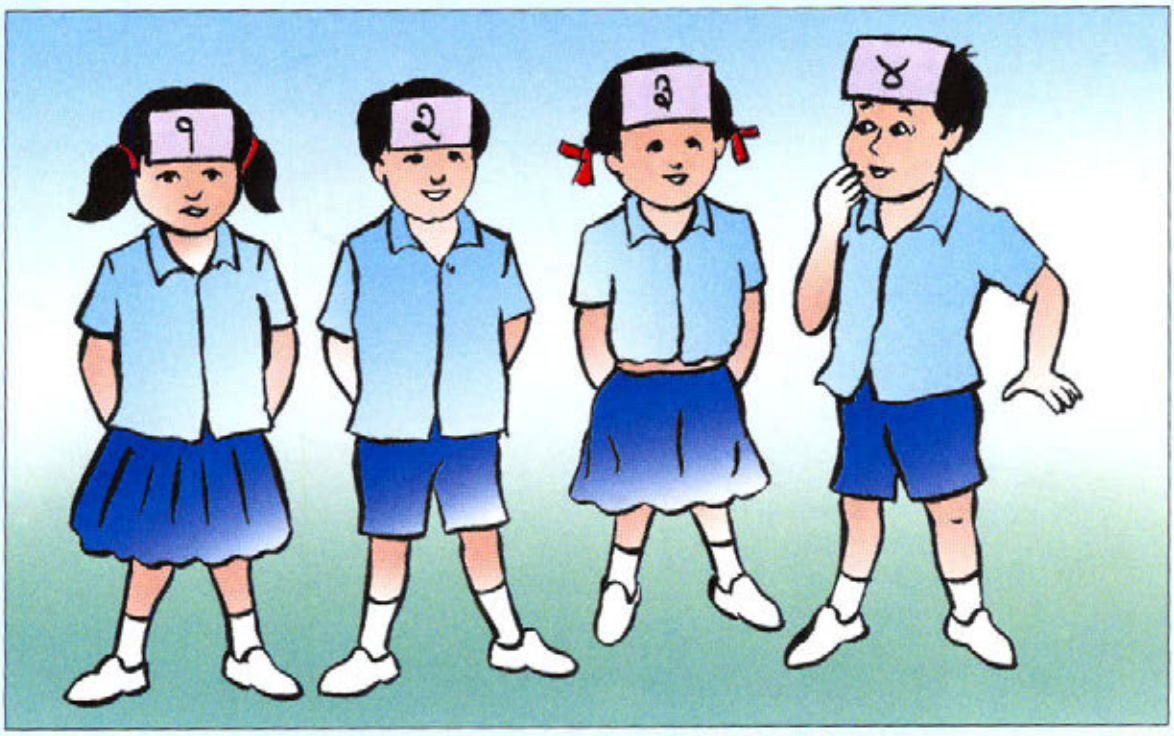
नोटः विद्यार्थीलाई कुन ज्ञान, सीप तथा धारणा दिने हो त्यही क्रियाकलाप मात्र दिइएको निर्देशनअनुसार गराउने ।

गन्ती खेल

खेल खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई बाहिर लैजाने र ५-५ जनाको समूह बनाउने ।
- प्रत्येक समूहको विद्यार्थीहरूको नम्बर छुट्टाछुट्टै एक, दुई, तीन, चार, पाँच राख्ने ।
- प्रत्येक समूहमा एकदेखि पाँच नम्बर भएका विद्यार्थी हुन्छन् ।
  उनीहरूलाई आआफ्नो नम्बर सम्झन लगाउने ।

गन्तीको धारणा दिन	जोडसम्बन्धी धारणा दिन
■ शिक्षकले कुनै नम्बर जस्तो दुई भन्यो भने सबै समूहबाट दुई नम्बरको विद्यार्थी बस्ने । ■ सबैभन्दा पहिले ठीक बुझेर बस्ने समूहलाई एक नम्बर दिने । ■ यो क्रम दोहऱ्याउँदै जाने ।	■ शिक्षकले कुनै नम्बर जस्तो ११ भन्यो भने ११ पुऱ्याउन प्रत्येक समूहबाट पाँच नं र चार नं र २ नं. को विद्यार्थीलाई उठाउने । ■ यसरी उठाउँदा जुन समूहको छिटो र ठीक उठ्छ, त्यसलाई नम्बर दिने । ■ यसरी नै शिक्षकले १५ र सोभन्दा तलका कुनै पनि अङ्क भन्ने र खेल खेलाउँदै जाने ।



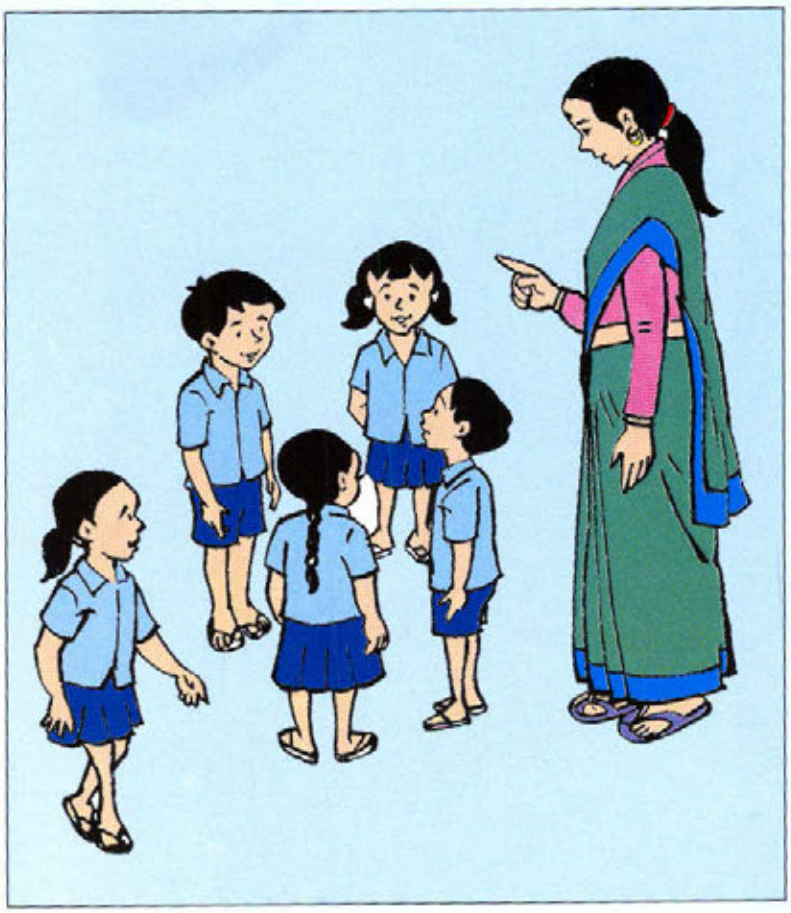
नोट : विद्यार्थीलाई कुन ज्ञान, सीप तथा धारणा दिने हो त्यही क्रियाकलाप मात्र दिइएको निर्देशनअनुसार गराउने ।

समूहगत खेल

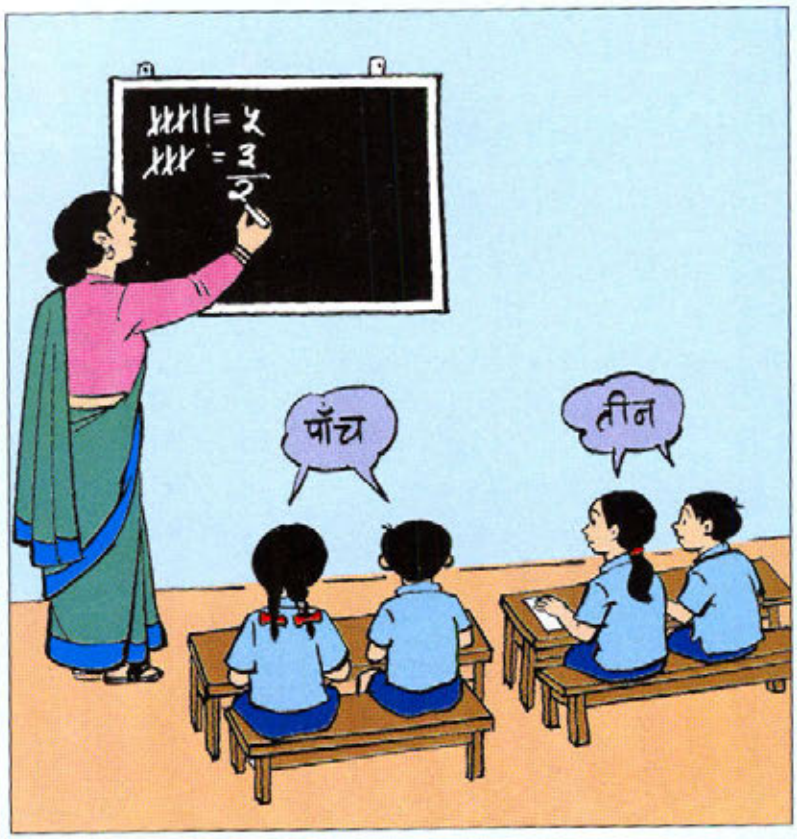
खेल्ने तरिका

गन्ती

- सबै विद्यार्थीलाई गोलो गरी उभ्याउने ।
- शिक्षकको निर्देशनअनुसार बिजोर वा जोर अङ्क पालैपालो भन्न लगाउने ।



- क्रमशः गन्ती गर्ने एकले भन्ने अर्कोले दुई तेस्रोले तीन भन्दै जाने ।
- बेलाबेलामा एकएकको फरकमा भन्न निर्देशन दिने । जस्तो पहिलोलाई एक, दोस्रोलाई तीन र तेस्रोलाई पाँच भन्न लगाउने ।



- कहिलेकहिले घटाउदै लैजान लगाउने ।
- शिक्षकले बेलाबेलामा सङ्ख्या परिवर्तन गर्दै जानुपर्दछ ।
- ठीक नभन्ने आउट हुँदै जान्छ, अन्त्यसम्म रहने प्रथम हुन्छ ।

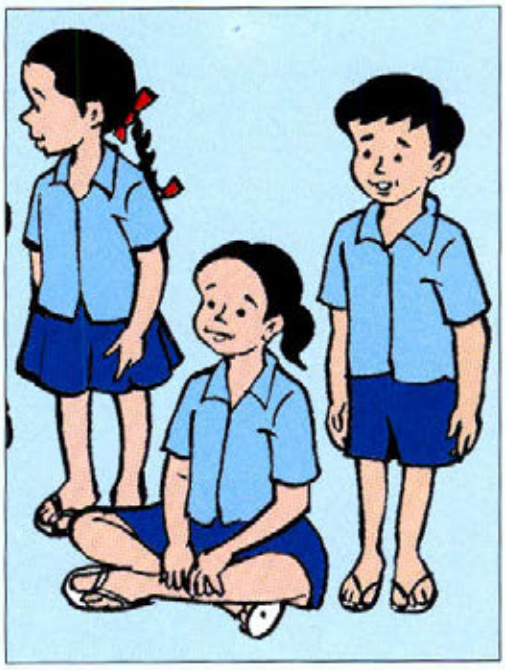
जोड

- शिक्षकको निर्देशनअनुसार एक अङ्क एकको फरकमा जोड्दै, पालैपालो भन्न लगाउने ।
- कहिले दुईदुई, तीनतीन थप्दै चारचार थप्दै भन्न लगाउने ।
- भन्न नसक्ने आउट हुन्छ, पछिसम्म रहने प्रथम, द्वितीय, तृतीय हुन्छ ।

नोट : विद्यार्थीलाई कुन ज्ञान, सीप तथा धारणा दिने हो त्यही क्रियाकलाप मात्र तलको दिइएको निर्देशनअनुसार गराउने ।

घटाउ

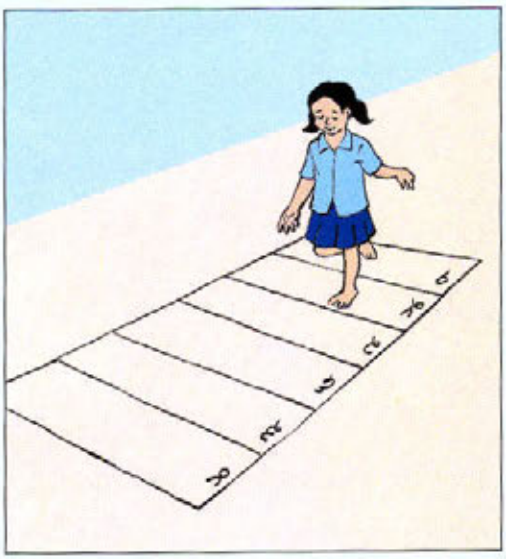
- शिक्षकको निर्देशनअनुसार बीसबाट एकएक पालैपालो घटाउदै जाउ भन्ने ।
- बेलाबेलामा २–२ को फरकमा घटाउन भन्ने । यस्तै क्रम दोहोऱ्याउँदै रहने । ठीक नभन्नेलाई आउट गर्दै जाने ।
- जसले सही तरिकाले घटाउदै जान्छ त्यो पछाडिसम्म रहन्छ र प्रथम पनि हुन्छ ।



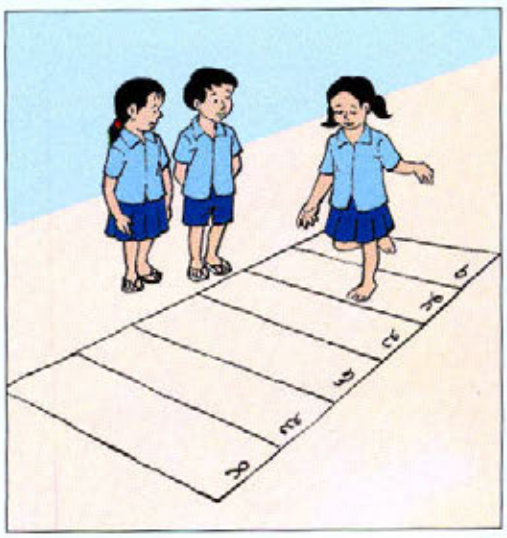
घ्वाँइकासा खेल

खेल्ने तरिका

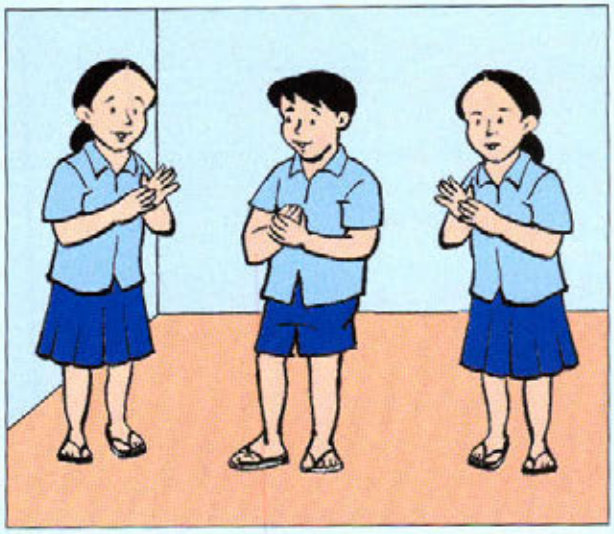
- बाहिर चौर वा कक्षाकोठामा घ्वाँइकासा खेल्ने कोठा बनाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई कोठाको वरिपरि लाइनमा उभ्याउने ।
- कोठामा विद्यार्थीहरूको स्तरअनुसार क्रमशः १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ चकले लेख्ने ।



- एक जना विद्यार्थीलाई एक खुट्टा उचाल्न लगाउने र सबैले एक भन्ने ।
- उक्त विद्यार्थीले एक लेखेको कोठा चिनेर त्यसैमा जानुपर्छ ।
- अन्यले एकै स्वरमा दुई भनेपछि दुई लेखेको कोठामा जाने ।

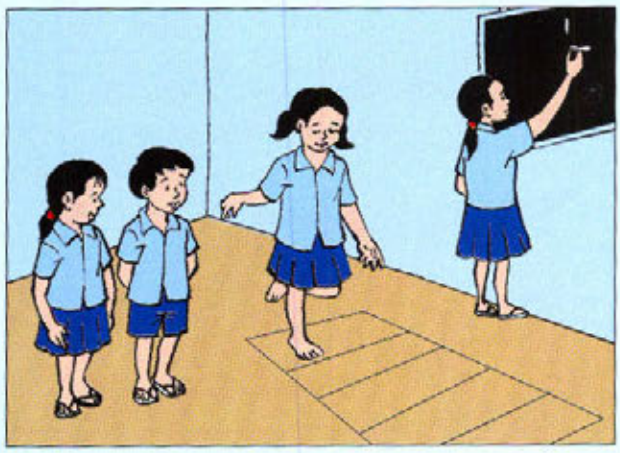


- यदि खेल खेल्ने विद्यार्थीले अन्य साथीले भनेको अङ्क चिनी सब कोठा पूरा गरेमा सबैले ताली बजाउने ।
- यही क्रममा सबैलाई पालो दिने ।



जोड

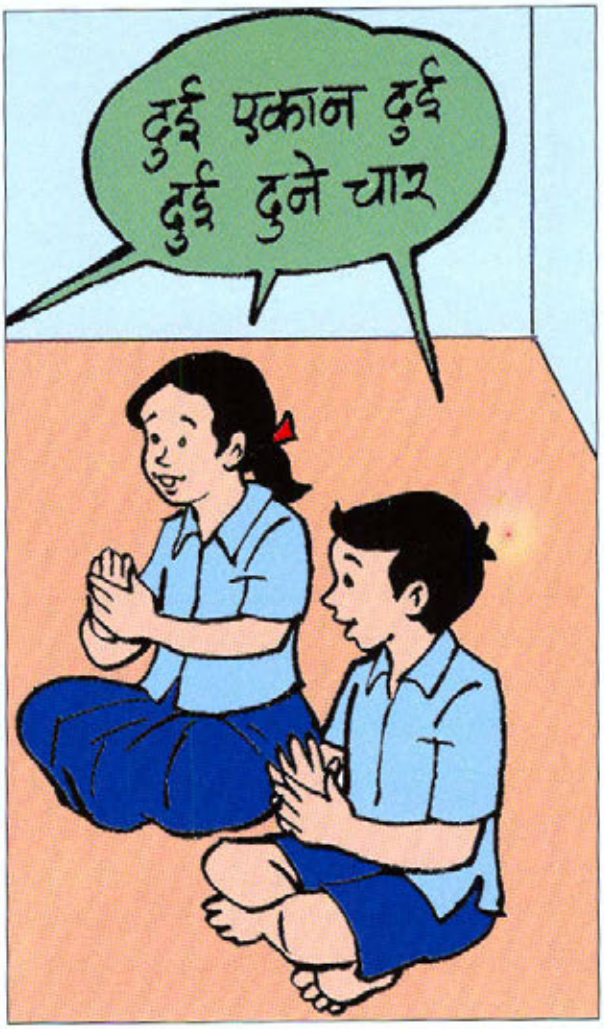
- कोठामा विद्यार्थीको स्तरअनुसार अङ्कहरू लेख्ने । जस्तै २, ४, ७, १० आदि ।
- एक जनालाई एक खुट्टा उचाली खेल्न तयार गराउने ।
- अन्यले दुई भनेपछि २ को कोठा चिनेर जान लगाउने ।
- त्यसपछि सबैले एकै स्वरमा २+२ भनेपछि आउने योगफल चार चिनी सोही कोठामा जाने ।
- ४+३ भनेपछि योगफल ७ आउने भएकाले सो कोठा चिनेर जाने ।
- यहि क्रममा कोठामा भएका अङ्क मेटी अर्कै अङ्क राखेर पनि खेलाउन सकिन्छ ।



नोटः कोठामा अङ्क राख्दा क्रम नमिलाई तलमाथि पनि राख्न सकिन्छ ।

गुणन

- कोठामा २ को पहाडा लेख्ने ।
- एक जनालाई खेल खेल्न लगाउने ।
- अन्यले एकै स्वरमा दुई एकान दुई भन्ने र खेल खेल्नलाई उक्त कोठामा जान लगाउने ।



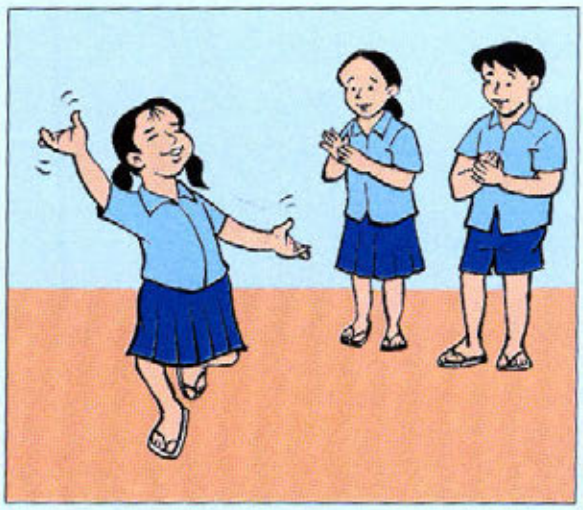
- यसै गरी दुई दुना चार, दुई तीयाँ छ भन्ने र सोही कोठा चिन्दै खेल खेल्नेलाई जान लगाउने ।
- खेल सही तरिकाले पूरा गरेमा सबैले ताली बजाउने ।
- अन्यलाई पनि यसै गरी पालो दिने ।

नोटः खेल खेल्नेलाई उफ्रेर वा एक खुट्टाले टेकेर पनि खेल्न निर्देशन दिन सकिन्छ । २ को पहाडा कण्ठ भएपछि ३, ४ गर्दै अन्य सङ्ख्याको पनि पहाडा लेखेर खेल खेलाउन सकिन्छ ।

गीतबाट
गन्ती, जोड, घटाउ

गन्ती

गन्ती थाल्छौं १ बाट त्यसपछि २
सँगसँगै भनौं साथी कति नबिराई
२ पछि ३ आउँछ ३ पछि ४
४ पछि के आउला गरौ है विचार ।
४ पछि ५ आउँछ ५ पछि ६
अङ्क चिनि सकेपछि लेख्नुपर्छ ।

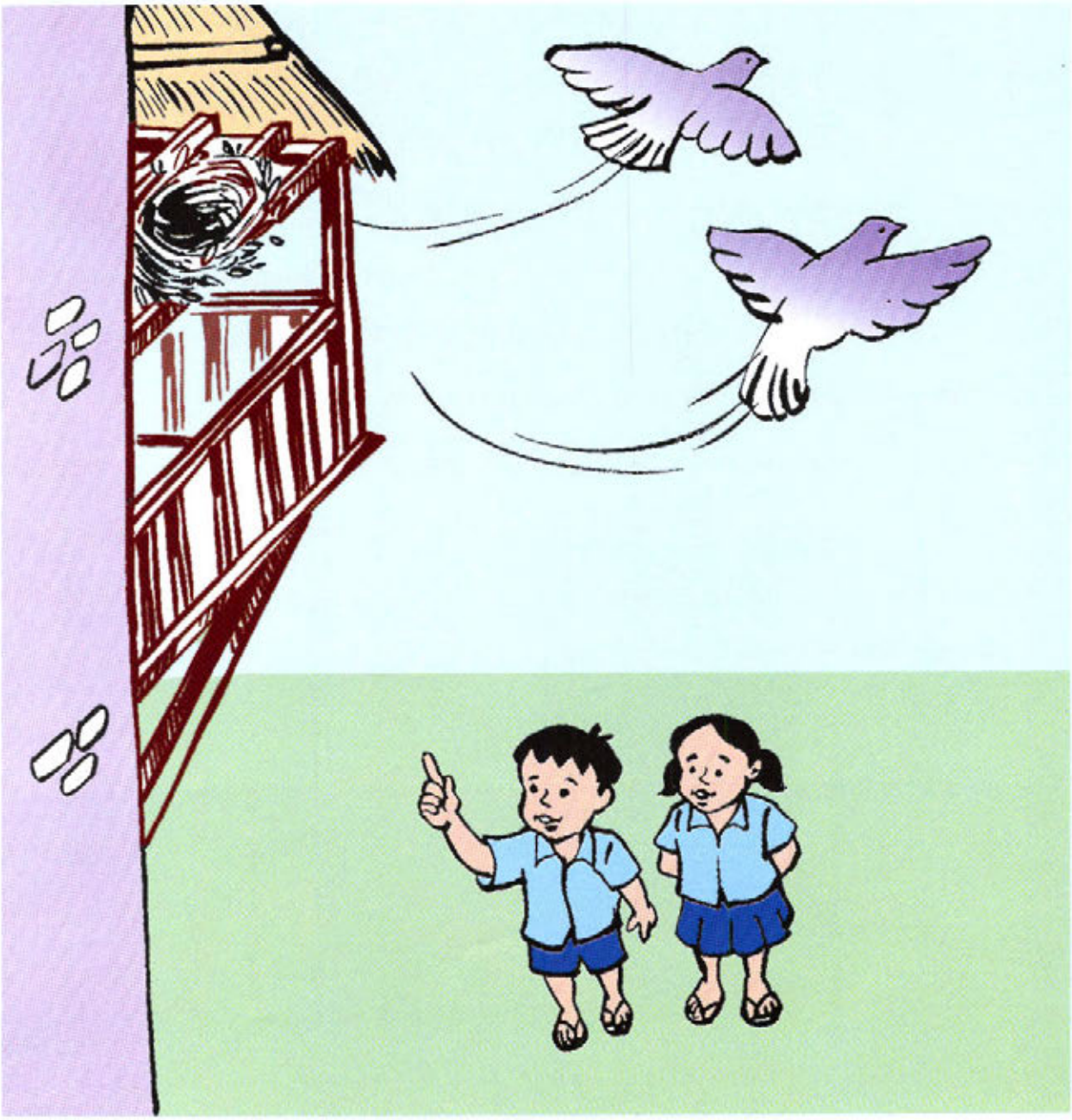


६ पछि ७ आउँछ ७ पछि ८
समूहमा मिली भनौं सबले एक साथ ।
८ पछि ९ आउँछ ९ पछि १०
यी सबैलाई जान्यौं भने गर्नेछौं हिसाब
१० पछि ११ आउँछ ११ पछि १२
यसै गरी भन्दै जाऊँ है १३, १४, १५ ।

नोट : उक्त गन्ती गीतलाई सुरुमा मौखिक अभ्यास गराउनुपर्दछ । गन्ती क्रमशः गन्न जानिसकेपछि सबै गीत एकै पटक गाउँदा पनि बेस नै हुन सक्छ ।

शून्य सिकाइ

हाम्रो घरको बारदलीमा परेवाको घर
दुई जना बाबु आमा छोराछोरी चार ।
बाबु आमा दुवै उडे चारो खोज्न
छोराछोरी उडे सबै साथी खोज्न ।
भन साथी घरमा अब कति परेवा ?
घरमा अब छैनन् साथी एउटै परेवा
एउटै पनि छैन भने शून्य परेवा ।



नोट : विद्यार्थीहरूमा शून्यको धारणा बसाउने उदेश्यले तयार गरिएको हो । यो गीत गाएर धारणा बसाउनुअघि विद्यार्थीलाई ठोस वस्तुबाट धारणा बसाउन सकिएमा अझ राम्रो हुने र पछि गीतबाट झन् छलंङ्ग बुझ्न मद्दत पुग्छ ।

जोड

हाम्रो मुख एउटा छ
कान हाम्रो दुइटा छ
मुख एक कान दुई तीन हुँदो रहेछ ।

अब मुख कान
आँखा हामीले जोड्नुछ ।
भन सबै साथी हो जम्मा कति हुन्छ ?
दुई आँखा दुई कानमा एक मुख थपेमा
जम्मा हुन्छ पाँच हाम्रो सबै शरीरमा ।
हाम्रा दुई हात छन् हातमा हेर औंला छन्

अब भन साथी हो औंला हाम्रा कति छन् ?
एक हातमा पाँच औं अर्को हातमा पाँच औंला
जम्मा जोड्दा हुन्छ साथी हाम्रो हातका दश औंला ।
यसै गरी जोड्दै जाऊँ खुट्टाको हाम्रो औंला
दुई खुट्टाका पाँचपाँच जम्मा हुन्छन् दश औंला
खुट्टाका छन् १० औंला, हातका हाम्रा १० औंला
अब भन साथी हो कति छन् हाम्रा औंला ।

खुट्टाका छन् १० औंला, हातका हाम्रा १० औंला
दशदश गरेर भए हाम्रा बीस औंला ।

नोट : जोडको धारणा दिने उदेश्यले तयार गरिएको यो गीत गाउनुअघि हाम्रो शरीरका आँखा, मुख, कान, हात, खुट्टा र औंला भएको सङ्ख्याको बारेमा केही समय भलाकुसारी गर्दै हाउभाउसहित अभ्यास गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

गुणन

दुई एकान २, दुई दुने ४
भनभन साथी हो भई होशियार ।

दुई तियाँ ६, दुई चौको ८
बसबस साथी हो मिली एकसाथ ।

दुई पञ्चे १०, दुई छक्का १२
सँधै पढ्न स्कूल आउँ, नवसौँ है घर ।

दुई साता १४, दुई आठे १६
सफा भइ बस्ने गरौँ नगरौँ है फोहोर ।

दुई नव १८, दुई दशन २०
मिलीजुली खेलौँ साथी नराखौँ है रिस ।

सात बार

एक हप्तामा हुन्छ साथी सातओटा बार
नबिराई भन्नुपर्छ भई होसियार ।

आइतबार पहिलो दिन हो सोमबार दोस्रो
अब भन साथी हो कुन बार हो तेस्रो ?

मंगलबार तेस्रो दिन हो बुधबार चौथो
यसैगरी दिन बित्छ थाहै नपाइ छिटो ।

बिहिबार पाँचौ दिन हो शुक्रबार छैटौँ
पढी लेखी ज्ञानी बनौँ अज्ञानलाई मेटौँ ।

शनिबार सातौँ दिन हो अन्तिम हो यो बार
यसपछि फेरि आउँछ उही आइतबार ।

नोट : एक हप्तामा हुने सातओटा बार क्रमश : भन्न सक्ने गराउने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । यसलाई शिक्षकले लयबद्ध रूपमा भनी सँगै बालबालिकाहरूलाई अक्षर चिन्न नसक्ने अवस्थामा पनि कण्ठ गराउन सकिन्छ ।

नेपाली पढ्छौं यसरी

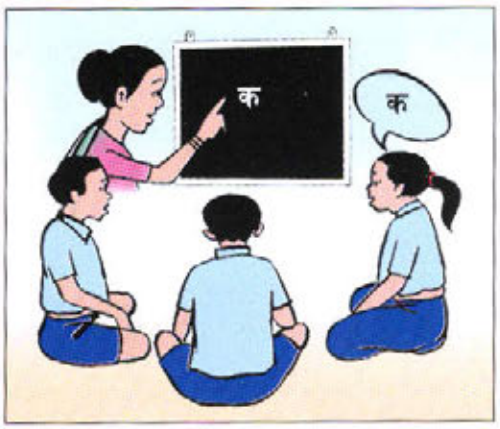
कक्षा १

पढेर रमाऔं

मेरो नेपाली

कक्षा १ का विद्यार्थीहरूलाई अक्षर, शब्द र वाक्य तथा अन्य भाषिक सीप सिकाउन तलका क्रियाकलाप महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

विद्यार्थीको नामबाट अक्षर चिनाउने



विद्यार्थीहरूको सानोसानो समूह बनाउने ।

प्रत्येक समूहका विद्यार्थीका छातीमा 'क' 'ख' 'ग' टाँस्ने

जसको छातीमा जुन अक्षर टाँसिएको छ, त्यसै अक्षरबाट उच्चारण हुने नाम राख्ने ।

उक्त अक्षर चिन्ने तथा लेख्ने ।

यसैगरी अन्य अक्षरबाट विद्यार्थीको नाम राखी अक्षर चिनाउने ।

स्थानीय वस्तु वा चित्रबाट अक्षर वा शब्द चिनाउने

सबैलाई कलम देखाउन लगाउने ।

उक्त वस्तुको नाम 'कलम' भनेर सबैलाई भन्न लगाउने

'कलम' को अगाडिको अक्षर के हो, सोध्ने शब्द

कालो पाटीमा लेख्ने ।

एकएक अक्षर उच्चारण गर्न लगाउने ।

उक्त अक्षर चिन्न र शिक्षकसँगसँगै लेख्न अभ्यास गराउने ।

यसरी कुनै वस्तु चिनाउँदै अक्षर पनि चिनाउन सकिन्छ ।

दैनिक प्रयोग हुने वस्तुबाट

विद्यार्थीलाई गोलो गरी उभिन लगाउने

सबैको घरमा सधैं खाने वा पिउने वस्तुका नाम भन्न लगाउने, जस्तैः पानी

सबैलाई एकै स्वरमा उच्चारण गर्न लगाउने ।

उक्त अक्षर चिनाउन शब्दलाई टुक्र्याउने जस्तैः

सलगम= स ल ग म क्रमशः अन्य वस्तुको नामसँगै अक्षर वा शब्द चिनाउन सकिन्छ ।

विद्यालयवरिपरिको वातावरणबाट

पङ्क्ति मिलाएर विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाबाहिर लैजाने

त्यहाँ देखिएका वस्तु चिन्न वा सङ्कलन गर्न लगाउने ।

प्रत्येक विद्यार्थीलाई बेग्लाबेग्लै वस्तु सङ्कलन गर्न लगाउने ।

कक्षाकोठामा फर्की सबैलाई आफूले लिएको वस्तुको नाम भन्न लगाउने जस्तैः पात

त्यो शब्द लेखेर अक्षर वा शब्द चिन्न लगाउने ।

पातका बारेमा विभिन्न कुरा बताउन लगाउने, जस्तैः यो के हो ? यसको रङ कस्तो छ ? यो केकेमा प्रयोग हुन्छ ? आदि

अक्षर वा शब्द खोजेर

विद्यार्थीलाई समूहसमूहमा बाँडने ।

शिक्षकले कालो पाटीमा कुनै अक्षर लेखिदिने र उक्त अक्षर वा शब्द खोज्न पाठ्यपुस्तक वा सहायक पाठ्यसामग्री दिने ।

उक्त अक्षर फेला पारेपछि उक्त शब्द वा अक्षरको मुन्तिर सिसाकलमले चिनो लगाउने ।

खेलबाट

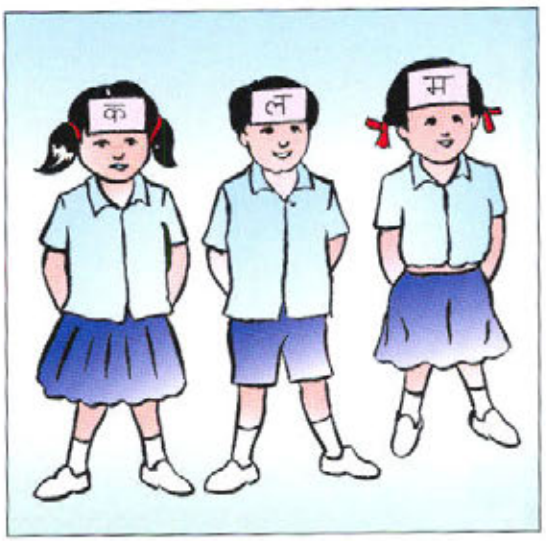
विद्यार्थीलाई समूहसमूह बनाई गोलो गरी उभिन लगाउने

प्रत्येक विद्यार्थीको निधारमा अक्षरपत्री टाँस्न लगाउने ।

'क' टाँसेको 'म' टाँसेको 'ल' टाँसेको विद्यार्थीलाई लहरै राखी कलम शब्द बनाउने ।

यसैगरी अन्य शब्द मिलाउँदै उक्त शब्द चिन्न र लेख्न लगाउने ।

यसैगरी धूलो, बालुवामा खेल्न लगाएर अक्षर र शब्द चिनाउन सकिन्छ ।



अक्षर, शब्द तथा वाक्य चिनारी

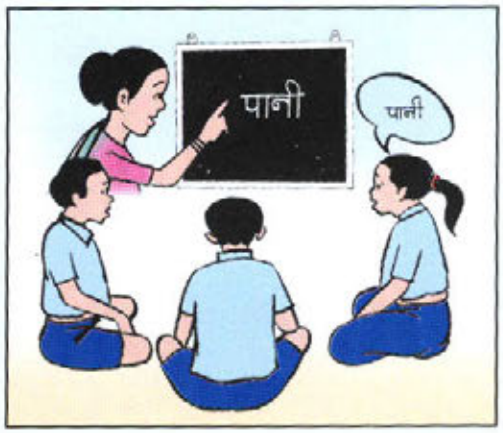
वस्तु वा चित्रबाट अक्षर वा शब्द चिनाउने

आवश्यक सामग्रीहरू

पकेट बोर्ड वा कालो पाटी, फ्ल्यास कार्ड, पुस्तक, कापी

- विद्यार्थीहरूले देख्ने गरी, उनीहरूले दैनिक प्रयोग गर्ने वस्तु देखाउने ।
- त्यस वस्तुको नाम लेखेको फ्ल्यास कार्ड वा कालो पाटीमा नाम लेखिदिने ।
- सबै विद्यार्थीहरूलाई वस्तुको नाम सोध्ने र लेखिएको शब्द उच्चारण गर्न लगाउने ।
- शब्दलाई टुक्रयाउने, जस्तैः प पा पी, न ना नी

- शब्दमा भएको पहिलो अक्षरको उच्चारण गर्न लगाउने ।
- त्यस्तै अक्षर अन्यत्र कालो पाटी, फ्ल्यास कार्ड वा पुस्तकमा देखाई सोध्ने र चिन्न लगाउने ।
- सबै जनालाई कालो पाटीमा वा आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउने ।



नोटः यस्तै गरी दैनिक प्रयोगमा आउने वस्तु वा सोको चित्र जस्तै किताब, कापी, कलम, चक आदि देखाइ अन्य अक्षर चिनाउँदै जाने । सुरुका अक्षरबाहेक अन्य अक्षर पनि यसै गरी चिनाउन सकिन्छ ।

धूलो वा बालुवाको सहयोगबाट अक्षर वा शब्द चिनाउने

आवश्यक सामग्री

काठको फलेक, बालुवा, फ्ल्यास कार्ड, पकेट बोर्ड, मार्कर पेन, बाँसको कलम र मसी

- सबै विद्यार्थीलाई बाहिर वा कोठामा गोलो गरी राख्ने ।
- शिक्षकले कुनै वस्तु वा चित्र देखाउने ।
- देखाइएको वस्तुको नाम शिक्षकले लेखेर देखाइदिने ।
- देखाइएको वस्तुको नाम शिक्षक र विद्यार्थीले सँगसँगै धूलो वा बालुवामा औंलाको सहयोगले लेख्ने ।
- बिग्रेमा फेरि मेट्ने र लेख्ने अभ्यास धेरै पटक गराउने ।

विद्यार्थीको नाम एकएक अक्षर राख्ने र सोको आधारमा अक्षर चिनाउने

आवश्यक सामग्री

फ्ल्यास कार्ड, बाँसको कलम र मसी

- विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो समूह बनाउने ।
- सानोसानो कागजको टुक्रामा अक्षरहरू लेख्ने । जस्तै : एउटा टुक्रामा 'क' अर्कोमा 'ख' आदि ।
- उक्त अक्षरहरू विद्यार्थीहरूलाई बाँडी आफ्नो छातीमा टाँस्न लगाउने ।
- आआफ्नो नाम छातीमा भएको अक्षरको आधारमा मेरो नाम 'क' भन्न र उक्त अक्षर चिन्न लगाउने ।
- समूहको सबै जनाको नाम अक्षरको आधारमा चिनिसकेपछि सबै साथीको नाम लेख्ने अभ्यास गराउने ।

नोटः यसै गरी अन्य अक्षर पनि चिनाउँदै जाने ।

कक्षामा भएका विद्यार्थीहरूको नामबाट अक्षर तथा शब्द चिनाउने

आवश्यक सामग्री

फ्ल्यास कार्ड, पकेट बोर्ड, मार्कर पेन, बाँसको कलम र मसी

- विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो समूह बनाउने ।
- सबै विद्यार्थीहरूको छोटो नाम (सुरुको वा अन्त्यको) कागजको टुक्रामा वा फ्ल्यास कार्डमा शिक्षकले लेखी विद्यार्थीहरूलाई छातीमा टाँस्न लगाउने ।
- कार्ड देखाई सबैलाई परिचय गराउन लगाउने जस्तैः मेरो नाम रमेश हो ।
- एक जना विद्यार्थीलाई अगाडि ल्याउने र उसको नाम साथै कार्डको अक्षर देखाई उच्चारण गर्न लगाउने ।

- शिक्षकले एकएक अक्षर बोर्डमा लेख्ने ।
- सबैलाई सँगसँगै उसको नाम लेख्न लगाउने ।
- यसै गरी अन्य विद्यार्थीहरूको नाम पनि लेख्न लगाउने ।
- एउटा समूहका सबैको नामको अक्षर चिन्न र लेख्न जानेपछि समूहका सदस्यहरू परिवर्तन गराई सोहिक्रम देहोऱ्याउने ।

नोट : कक्षामा भएका विद्यार्थीहरूको नामबाट सरल वाक्य ढाँचा पनि सिकाउन सकिन्छ, जस्तैः मेरो नाम सीता हो, म कक्षा १ मा पढ्छु, दोर्जे घर जान्छ, फलिया घर जान्छिन् आदि ।

दैनिक प्रयोग हुने वस्तुहरूबाट अक्षर वा शब्द चिनाउने

- विद्यार्थीहरूलाई दैनिक प्रयोग हुने खाने वस्तु (फलफूल, तरकारी, अन्न), खेल्ने वस्तु, घरमा वा स्कूलमा प्रयोग हुने वस्तुहरूमध्ये कुनै एक क्षेत्र लिईसोको नाम उनीहरूलाई भन्न लगाउने । जस्तै: तरकारी ।
- तिमीहरू के तरकारी खान्छौं वा तिमीहरूको गाउँमा कुनकुन तरकारी पाइन्छ ?
- ती वस्तुहरूको सूची शिक्षकले कालो पाटीमा लेख्ने ।
- फ्ल्यास कार्डमा लेखेर पकेट बोर्डमा उक्त शब्द राख्ने ।
- उक्त अक्षर वा शब्दहरूको उच्चारण गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक अक्षर क्रमशः चिन्न लगाउने ।
- शिक्षक सँगसँगै सबैलाई आआफ्नो कापीमा वा कालो पाटीमा वा धूलो तथा बालुवामा लेख्ने अभ्यास गराउने ।

आकृति लेखी अक्षर लेख्न अभ्यास गराउने

आवश्यक सामग्री

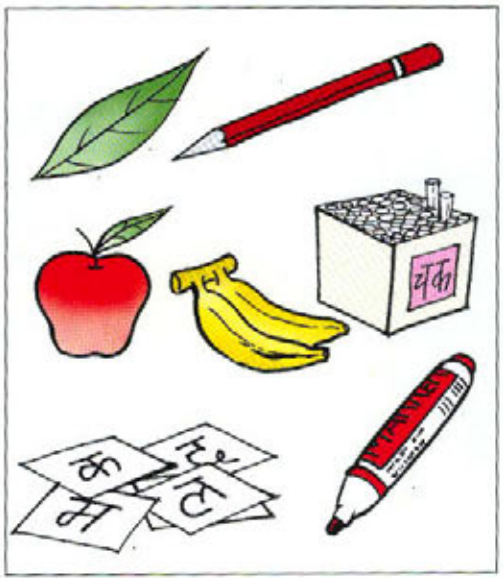
आकृति लेखिएको फ्ल्यास कार्ड वा काठका फलेक

- कालो पाटी वा फ्ल्यास कार्ड वा पकेट बोर्डमा आधारभूत आकृतिहरू । - / ( ) U लेखी वा टाँसी देखाउने ।
- उक्त आकृतिहरू कोर्न लगाउने ।
- उक्त आकृतिहरू जोडी अक्षर बनाउने तरिका शिक्षकले देखाइदिने ।
- विद्यार्थी र शिक्षकले सँगसँगै बनाउने ।
- उक्त आकृति लेख्ने अभ्यास धेरै पटक (कालो पाटी वा कापीमा) गराउने ।
- आकृति भएका फ्लास कार्ड बाँडी एक वा सोभन्दा बढी आकृति जोडी अक्षर बनाउन लगाउने ।

वातावरणको प्रयोग गरी अक्षर, शब्द वा वाक्य चिनाउने

आवश्यक सामग्री

विद्यालयवरिपरि पाइँने वस्तुहरू वा चित्र, कागज, गाई, बाख्रा, फ्ल्यास कार्ड, मार्कर पेन



- विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाबाहिर लगेर देखेका वस्तुहरूको नाम भन्न लगाउने ।
- बाहिर लैजाने हो भने निर्देशनसहित पङ्क्तिमा हिँडाएर लैजाने ।
- उनीहरूले देखेका वा भनेका वस्तुहरू कालो पाटीमा टिप्ने ।

- उक्त अक्षर वा शब्द देखाउँदै उच्चारण गर्न लगाउने ।
- अक्षरहरू चिन्न विस्तारै शिक्षकले पढ्ने र त्यसपछि सँगसँगै पढाउने ।
- उक्त अक्षर वा शब्दहरू शिक्षक तथा विद्यार्थीले सँगसँगै लेख्ने ।

- विद्यार्थीहरूलाई एउटै शब्द धेरै पटक लेख्न लगाउने ।
- फ्ल्यास कार्डमा अक्षर वा शब्द छ्यासमिस गरेर खोज्न लगाउने ।
- सुरुमा उनीहरूले भनेका शब्दमा जोडेमोडेको अक्षर पनि भएमा सग्ला अक्षर मात्र चिन्न र लेख्न लगाउने ।
- लेखिएका शब्द वा वस्तुको बारेमा कुराकानी, छलफल, प्रश्नोत्तर आदि गराउने ।

नोटः उनीहरूले भनेका वस्तुहरू एकै दिनमा चिन्न, लेख्न नसकेमा धेरै दिन लगाउन सकिन्छ । उक्त वस्तुको नाम फ्ल्यास कार्डमा लेखी छातीमा राख्न लगाउन पनि सकिन्छ ।

पाठ्यपुस्तक, सहायक पाठ्यपुस्तक, सूचना वा चार्टमा लेखिएका विषयवस्तु पढ्न वा लेख्न लगाउने

आवश्यक सामग्री

पाठ्यपुस्तक, सहायक पाठ्यपुस्तक, पत्रपत्रिका, फ्ल्यास कार्ड, मार्कर पेन

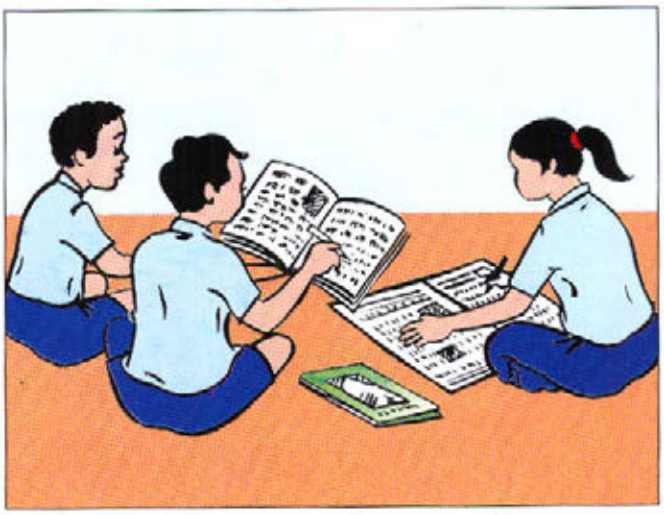
- सबै विद्यार्थीलाई पढ्ने सामग्री झिक्न लगाउने ।
- शिक्षकले आफैं वा जान्ने विद्यार्थीलाई नमूना वाचन गर्न लगाउने ।
- नमूना वाचन सबैले सँगसँगै उच्चारण गर्ने तथा मिलाएर पढ्ने ।

- नबुझेका शब्द टिप्न लगाउने ।
- शब्दको अर्थका बारेमा छलफल गर्ने ।
- यदि कथा हो भने बीचबीचमा के भयो ? अब के हुन्छ होला ? भनी प्रश्न गर्ने ।
- पढेको बोध भएनभएको थाहा पाउन छलफल, प्रश्नोत्तर गर्ने ।

अक्षर वा शब्द खोज्न लगाउने

आवश्यक सामग्री

पाठ्यपुस्तक, सहायक पाठ्यपुस्तक, शब्दपत्ती, अक्षरपत्ती



- विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो समूह बनाउने ।
- शिक्षकले अक्षर वा शब्दहरू कालो पाटी वा पकेट बोर्डमा देखाउने ।
- उक्त अक्षर वा शब्द खोज्नका लागि प्रत्येक समूहलाई पुस्तक वा पत्रपत्रिका वा अक्षरपत्तीको मुठा दिई खोज्न लगाउने ।

- खोजिएका अक्षरलाई पुस्तकमा नै सिसाकलमले चिनो लगाउने ।
- उनीहरूले चिनो लगाएको र बोर्डमा लेखेको मिल्छमिल्दैन छलफल गराउने ।
- धेरै खोज्ने समूहलाई प्रथम घोषणा गरी ताली बजाउन लगाउने । सोही अक्षर वा शब्द लेख्ने अभ्यास गराउने ।

नोटः यसै गरी उनीहरू परिचित भएका वस्तु वा सामग्रीहरू भन्न, चिन्न तथा लेख्न लगाउने तथा सो वस्तुको बारेमा छलफल कुराकानी गर्न लगाउने ।

खेलको माध्यमबाट अक्षर तथा शब्द चिनाउने

आवश्यक सामग्री

शब्द लेखिएका कार्ड, पकेट बोर्ड

विङ्गो खेल

- सबै विद्यार्थीलाई गोलो गरी उभिन लगाउने वा सबैले सबैको अनुहार देखिने गरी बसाइव्यवस्था मिलाउने ।
- शिक्षकले कुनै अक्षर र सोबाट बन्ने शब्द वा वस्तु भनिदिने जस्तै :– 'क' बाट कलम ।
- विद्यार्थीहरूलाई क्रमशः 'क' बाट बन्ने अन्य वस्तु वा शब्द भन्न लगाउने ।
- उनीहरूबाट आएका शब्दहरूको २/३ सेट कार्ड वा कागजको टुक्रामा लेख्ने ।
- कार्डहरू छ्यासमिस बनाउने ।
- उक्त कार्डहरू सानोसानो समूहमा बराबर बाँड्ने ।
- शिक्षकले कुनै शब्द भनेपछि उक्त शब्द आफ्नो समूहमा भएमा छलफल गरी देखाउने ।
- देखाएको शब्द ठीक र छिटो पहिले भनेमा त्यस समूहलाई नम्बर दिने ।
- उक्त कार्ड वा टुक्रा छुट्टै राख्न लगाउने ।
- जुन समूहको छिटो सकिन्छ त्यसलाई प्रथम, द्वितीय, तृतीय बनाउने ।
- खेल खेलिसकेपछि सबै शब्दहरू पकेट बोर्डमा राखी, विद्यार्थीहरूलाई लेख्न लगाउने ।

अक्षरको ब्लकबाट शब्द निर्माण खेल

आवश्यक सामग्री

अक्षर ब्लक, अक्षर कार्ड

- विद्यार्थीहरूलाई समूहसमूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई अक्षर ब्लकहरू दिने ।
- शिक्षकले त्यस अक्षरबाट शब्द बनाउने समय दिने।
- जुन समूहले अर्थपूर्ण शब्द बनाउँछ त्यसलाई नम्बर दिने र उक्त शब्द आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउने ।
- फेरि अर्को शब्द बनाउन लगाउने ।
- तोकिएको समयमा जुन समूहले धेरै शब्द बनाउँछ, त्यसलाई प्रथम बनाउने ।
- शब्दशब्द जोडी वाक्य बनाउन लगाउने ।

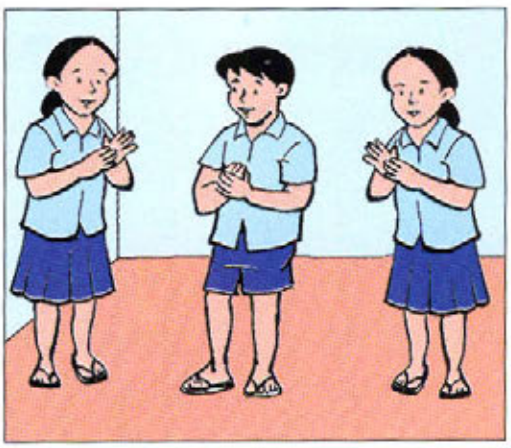
अक्षरबाट नाम वा शब्द बनाउने खेल

आवश्यक सामग्री

अक्षर लेखिएका कार्ड

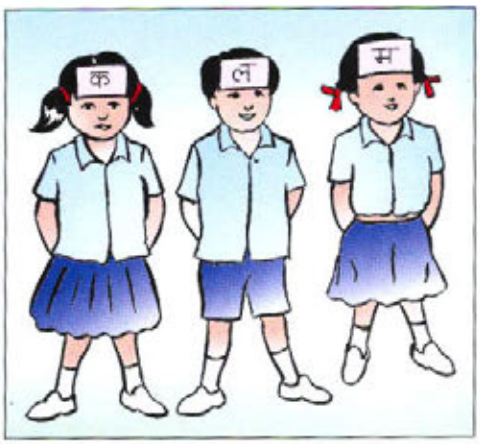
- विद्यार्थीहरूलाई गोलो गरी राख्ने ।
- प्रत्येकको छातीमा अक्षरपत्ती तथा मात्रापत्तीमध्ये एक टाँस्ने ।
- आफूले छातीमा टाँसेको अक्षर र अन्य साथीको मिलाई शब्द बनाउन कोसिस गर्ने, जुन साथीको छातीमा भएको अक्षरसँग मिल्छ त्यसलाई आफूसँगै राख्ने जस्तै :– एक जनाको 'क' भएमा 'ल' नाम भएको र 'म' नाम भएको एकै ठाउँमा राखी कलम बनाउन लगाउने ।
- यसरी नै कति जना मिलेर के शब्द बन्छ, सो बनाउन लगाउने ।
- शब्द ठीक बनेपछि सबैले ताली बजाउने ।
- बनेका शब्दहरू आआफ्नो कापीमा टिप्ने ।
- फेरि अर्को शब्द बनाउन कोसिस गर्ने ।

अक्षर तथा मात्रा लेखिएका फ्ल्यास कार्डहरू समूहमा दिई शब्द निर्माण गराउन पनि सकिन्छ ।



शब्द निर्माण खेल

- जस्तै क, भ, ग, ल, फ, जस्ता अक्षर कार्डबाट समूह-समूहमा शब्द बनाउन लगाउने।
- कबाट शब्द निर्माण गर्न लगाउने भए कलम, कमल, कछुवा आदिजस्ता शब्द लेख्न वा भन्न लगाउने ।
- उनीहरूले बनाएका शब्द शिक्षकले कालो पाटी वा फ्ल्यास कार्डमा लेख्ने ।
- अर्को दिन अर्को कुनै अक्षरबाट यसरी नै खेल खेलाउने तथा अक्षर चिनाउने ।



सलामी खेल

- अक्षरकार्डको थुप्रोबाट ३ ओटा अक्षरकार्ड लिने । जस्तो क, ल, म ।
- एउटा अर्को कार्डमा उक्त अक्षरबाट बन्ने शब्द जस्तो 'कलम' लेख्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई खेल खेल्न छनोट गरी एकएक ओटा पहिले छनोट गरिएको कार्ड दिने तर लेखिएको अक्षर हेर्न नदिने ।
- खेलमा सहभागी नभएका सबैले देख्ने गरी सबैको कार्डअक्षर निधारमा राख्न लगाउने ।
- अरूको निधारको अक्षर वा शब्द हेरेर आफ्नो निधारको अक्षर वा शब्द चिन्न लगाउने ।
- चिन्नेले एक अङ्क पाउँछ ।
- यो खेल खेलाउँदा सानासाना समूहमा अक्षरकार्ड दिई खेलाउनु राम्रो हुन्छ ।

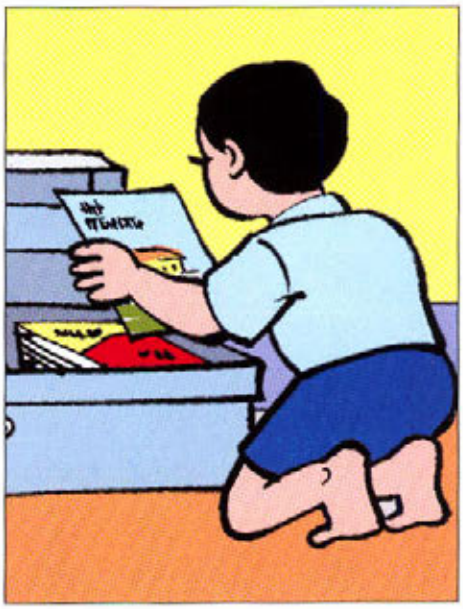
अक्षरकार्डबाट शब्द निर्माण खेल

- जस्तै: कदेखि ज्ञसम्मका अक्षरपत्तीहरू ३/४ जना विद्यार्थीहरू बाँडिदिने ।
- एउटा पत्ती भुइँमा पल्टाउने ।
- प्रत्येक विद्यार्थीले पालो गरेर १ कार्ड भुइँमा पल्टाउने ।
- भुइँमा भएको कार्ड र आफूले पल्टाएको कार्डबाट शब्द बन्यो भने दुवै वा ३ ओटै वा ४ ओटै कार्डहरू उसले जित्छ ।

शब्द निर्माणसम्बन्धी कोठेपद खेल

- माथिको तालिका तेर्सो वा ठाडो खाली कोठामा मिल्ने अक्षर भर्न लगाउने ।
- बनेका शब्दहरू आआफ्नो कापीमा टिप्न लगाउने ।
- उक्त शब्दको काम, फाइदा आदिबारे कुराकानी गर्ने ।
- अक्षर भर्ने क्रममा शिक्षकले यो भाँडो हो, यसमा पानी राखिन्छ पूजा गर्दा यो नभइहुँदैन जस्ता 'क्ल्यु' दिँदै जाने ।
- 'क्ल्यु' दिएपछि विद्यार्थीहरूलाई 'कलश' भन्न वा लेख्न सजिलो हुन्छ ।
- यसै गरी अन्य कोठेपद निर्माण गरी समूहकार्य दिन सकिन्छ ।

• क	•	• स
• ल	• सु	न
•	•	•



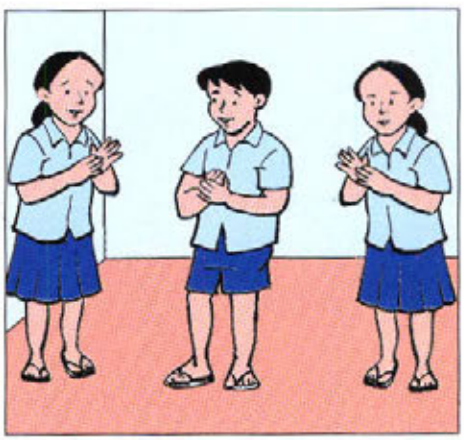
गीतको माध्यमबाट शिक्षण

अक्षर तथा शब्द चिनारी गीतको माध्यमबाट शिक्षण

सुरुका दिनमा गाउने गीत

आऊ साथी सँगै बसौँ

आऊ साथी सँगै बसौँ मिलीजुली रमाई
पढी लेखी ज्ञानी बनौँ सँधैँ स्कूल आई ।
क, ख, ग, घ पढ्दै जाऊँ
अक्षर सबै चिनौँ
अक्षर चिनिसकेपछि लेख्ने पनि गरौँ ।
पुस्तकलाई जतन गरौँ
पढ्ने बसाऊँ बानी
कलमले लेख्ने गरौँ अक्षर हेर्दै हामी ।
लेख्ने पढ्ने साथ साथै खेल्ने पनि गरौँ
गीत गाऔँ एक साथै
रमाइलो पनि गरौँ ।



नोट : उक्त गीतलाई विद्यार्थीहरू विद्यालयमा भर्ना भएको सुरुका दिनहरूमा शिक्षकले भन्ने र विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाई मौखिक अभ्यास गराउने र लेख्नपढ्न सकेपछि मात्र हेरेर गाउन लगाउने ।

शब्द चिनारी

एकतारे बजाऊ

एकतारे बजाऊ, आमालाई बोलाऊ
ऐना हेर्दै चस्मा लगाऊ
बसमा चढी घर जाऊ
मकै खाई, भकुन्डो खेलाऊ ।

ईश्वरलाई फलफूल चढाऊ
ठडेउरोमा बत्ती जलाऊ
थपडीसँगै डमरु बजाऊ
ईश्वरमा मन लगाऊ ।

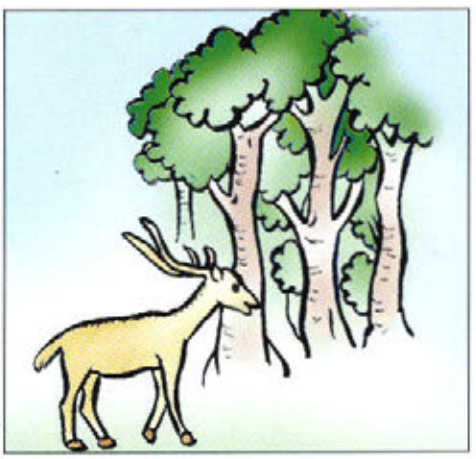
ऋषिलाई बोलाई यज्ञ गराऊ
शङ्ख बजाई देउतालाई सुनाऊ
नरिवल, अनार यज्ञमा चढाऊ
देउतालाई खुसी बनाऊ ।

धनु र बाण क्षेत्रीलाई देऊ
रथमा चढाई लडाईंमा पठाऊ
लडाईंको कुरा वकिललाई सुनाऊ
पत्र लेखी हवाईजहाजमा पठाऊ ।

कलम लिई षट्कोण बनाऊ
झन्डा बनाई साथीलाई देखाऊ
गमलामा बसेको परेवा उडाऊ
खरायोसँगै खेल्न जाऊ ।

औजारबाट दराज बनाऊ
दराजमा उखु लुकाऊ
लसुनलाई नङले छोडाऊ
ढक राखी तराजुमा जोखाऊ ।

सलाई कोरी आगो जलाऊ
ओदानमाथि भात पकाऊ
भात पकाई टपरीमा खाऊ
इनारको पानीले हात धोऊ ।



जरायोलाई जङ्गलमा पठाऊ
छडी लिई कछुवा धपाऊ
ऊनको लुगा जाडोमा लगाऊ
यतीलाई हिमालमा पठाऊ ।

*नोट : उक्त गीत **मेरो नेपाली किताब**को पेज नं ११ देखि २३ सम्म उल्लेख भएका शब्द तथा अक्षरहरूलाई समेटेर तयार पारिएको छ । त्यसैले बालबालिकालाई सुरुमा अक्षर तथा शब्द उच्चारण गराउन र शब्दको अर्थ गीतको माध्यमबाट बुझाउन यस गीतबाट सहयोग पुग्न सक्दछ । विद्यालयमा शिक्षकले पहिले गाउने र पछि विद्यार्थीहरूलाई गाउन लगाउने । गीतको अभ्यास गराउँदा सामूहिकबाट व्यक्तिगततर्फ अभ्यास गराउँदा बढी सजिलो हुन आउँछ ।*

प्रार्थनाको लागि

सरस्वती वन्दना

हे देवी सरस्वती विद्याबुद्धिदाता
रक्षा गर हामीलाई हाम्रै बनी माता

सधैं बास रहोस् मेरै हृदयको माझ
पूजा गर्छु भक्ति गर्छु बिहानी र साँझ
हे देवी.....

अज्ञानी छौं शरण पर्छौं दया दृष्टि देऊ
विद्याबुद्धि ज्ञान दिई आमा शरण लेऊ
हे देवी.....

बालगीत कढेखि झसम्मको अक्षर चिनारी

क लाई भन्छौं कपुरी क
ख लाई भन्छौं खरायो ख
ग त रहेछ गाईगोडे ग
घरले बनेको रहेछ घ

नाकथोप्ली ङ लाई नभुलौं
चरीचुच्चे च लाई नभाँचौं
छाते छ लाई घुमाऊँ
डाडु ज लाई मिलाऊँ

नोट : उक्त सरस्वतीवन्दना कक्षा सुरु हुनुभन्दा पूर्व हरेक दिन सामूहिक रूपमा सहभागीहरूलाई प्रार्थनाको शैलीबाट गाउन लगाउन तयार गरिएको हो यसलाई सबै सहभागीहरूले कण्ठ गर्नुपर्ने हुँदा अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

खुट्टा झारी बसेको जस्तो झ
गोरुको सिङजस्तो रहेछ ञ
ओठ काटेजस्तो रहेछ ट
त्यही ओठलाई मिलायो राम्रो ठ

ड लाई भन्छौं डाङडुङगे ड
ढ लाई भन्छौं कुकुरपुच्छ्रे ढ
ण त रहेछ तीन धर्के ण
कोदालीको पातजस्तो रहेछ त

रिसाएजस्तो घोरमुखे थ
राम्रो रहेछ दैली द
काँधमा लौरो काँधलौरी ध
उँधोमुन्टो गरेको निहुरमुन्टे न

बटुवा बस्ने पाटी प
छोरी बोकेजस्तो रहेछ फ

ब लाई भन्छौं बाटुलो ब
भकारीजस्तो रहेछ भ

म लाई भन्छौं सबै राम्रो
बूढो य त नराम्रो
र लाई भन्छौं खाँबे र
हातभाँचेजस्तो रहेछ ल

वकिलको व लाई तल्लो थोप्ली व
व को पछाडि मोटो श
चिरेको जस्तो पेट फार्‍यो ष
दुब्लो रहेछ पातलो स

ह लाई भन्छौं दुईगोडे ह
क्ष लाई भन्छौं क्षेत्री क्ष
त्र लाई चिनौं दुई औंला दिई
ज्ञ लाई चिनौं गाँठो पारी ।

शिक्षकलाई जानकारी

- माथि दिइएका क्रियाकलापहरू आवश्यकता तथा विद्यार्थीका चाहना, रुचिलाई ध्यान दिई छनौट गरौं ।
- अक्षर तथा शब्दचिनारी सँगसँगै गरेमा बालबालिकाले छिटो सिक्छन् ।
- बढीभन्दा बढी कालो पाटी तथा पकेट बोर्डमा अक्षरपत्तीहरू राख्ने/लेख्ने मौका दिनु राम्रो हो ।
- अक्षर तथा केही शब्दहरू चिनेपछि शब्द-शब्द मिलाई छोटा वाक्य बनाउन प्रत्येक क्रियाकलापपछि गर्न लगाउनुपर्छ ।
- प्रत्येक शब्द वा वाक्यको चिनारी गराउँदा सोसँग सम्बन्धित वस्तुको बारेमा छलफल प्रश्नोत्तर गर्ने गराउनुपर्छ ।
- अक्षर तथा शब्दचिनारी सँगसँगै मात्रा लागेका अक्षर/शब्द चिनाएमा विद्यार्थी छिटो सिक्छन् ।

नोट : उक्त अक्षरचिनारी गीतलाई एकै पटक सबै गाउन नलगाई टुक्राटुक्रा गरी गाउन लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । अक्षर नचिनेसम्म मौखिक अभ्यास गराउने र अक्षर चिनिसकेपछि चार्टमा गीत लेखी सामूहिक तथा व्यक्तिगत रूपमा अक्षर देखाउँदै गाउन लगाउन सकिन्छ । शिक्षकले स्थानीय लयमा गीत रचना गरेर पनि शिक्षण गर्न सकिन्छ ।

सेरोफेरो पढ्छौं यसरी

कक्षा १

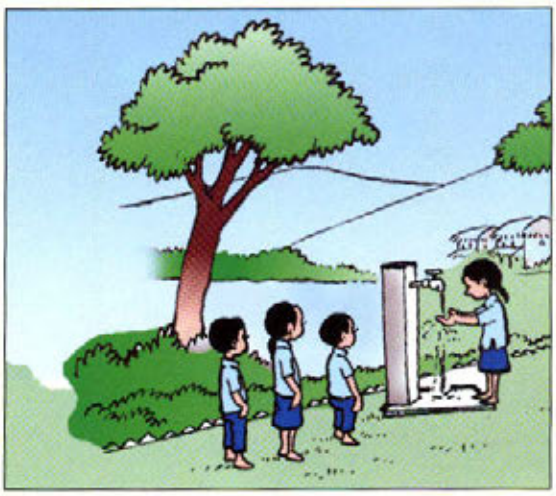
पढेर रमाऔं

मेरो सेरोफेरो

कक्षा १ का विद्यार्थीहरूलाई मेरो सेरोफेरो विषयको माध्यमबाट सरसफाइ, बानीव्यहोरा, संरक्षण, हिफाजत, बचावट तथा प्रक्रियागत सीप र बानीव्यवहार सुधार गर्न सजिलो र रमाइलो केही तरिका तथा माध्यमहरू निम्न छन् ।

अवलोकन तथा रुजू सूचीको माध्यमबाट शिक्षण

सबै विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा गोलो गरी उभ्याउने
पालैपालो सबैको दाँत, नङ, कपाल, कपडा
चेक गर्ने
रुजू सूचीमा सफा वा राम्रो भए ठीक (✓) चिन्ह
लगाउने फोहोर भए (X) चिन्ह लगाउने ।
दिनहुँ लाइनमा धारामा लगेर सरसफाइ गर्ने ।
कक्षामा आई ऐनामा आफ्नो अनुहार हेरी
मिलाउने ।

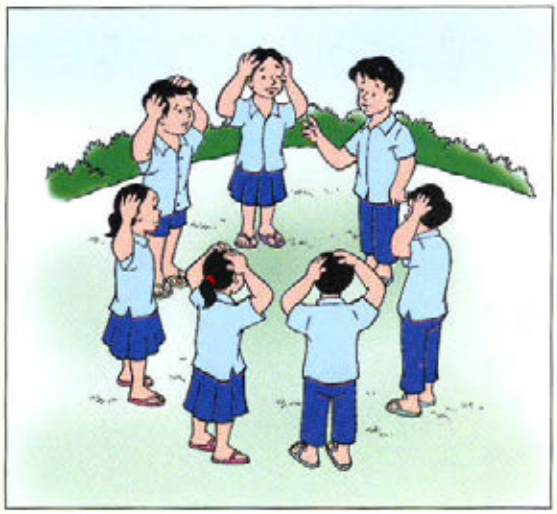


अभिनयको माध्यमबाट शिक्षण

सबैलाई बाहिर चौरमा लगी गोलो गरी उभ्याउने ।
एक जना टिमलिडरले कपाल कोर्ने भनेर कपाल
कोरेको अभिनय गर्ने ।

सबैलाई एकैचोटि सोहीअनुसार अभिनय गर्न लगाउने ।

नोटः दांत माझेको, लुगाको टाँक, कलर मिलाएको, नङ काटेको, हात धोएको, लुगा धोएको अभिनय गर्ने ।



स्थलगत अवलोकन माध्यमबाट शिक्षण

सरसफाइसम्बन्धी अवलोकन गर्न लगाउने जस्तै :
धारा, शौचालय, कक्षाकोठा आदि ।
देखिएको फोहर सफा गर्न जिम्मेवारी तोक्ने ।
सबै मिलेर सरसफाइ गर्ने, धारामा आएर हातमुख
धोई कक्षाकोठामा उपस्थित हुन लगाउने ।

गीतको माध्यमबाट शिक्षण

कक्षामा वा बाहिर चौरमा सबै जनालाई गोला गरी उभिन लगाउने ।

शिक्षकले नमूनाको रूपमा लय हालेर गीत गाउने जस्तै :

घरमा झिँगाले पखालाको रोग ल्यायो आदि ।

शिक्षक विद्यार्थी संगसंगै गाउने ।

विद्यार्थीहरूलाई मात्र पहिले सँगसँगै त्यसपछि छुट्टाछुट्टै गाउन लगाउने ।

नोट: यसैगरी व्यक्तिगत सरसफाइ, आदार, सत्कार, संरक्षण आदि गाउन सकिन्छ ।

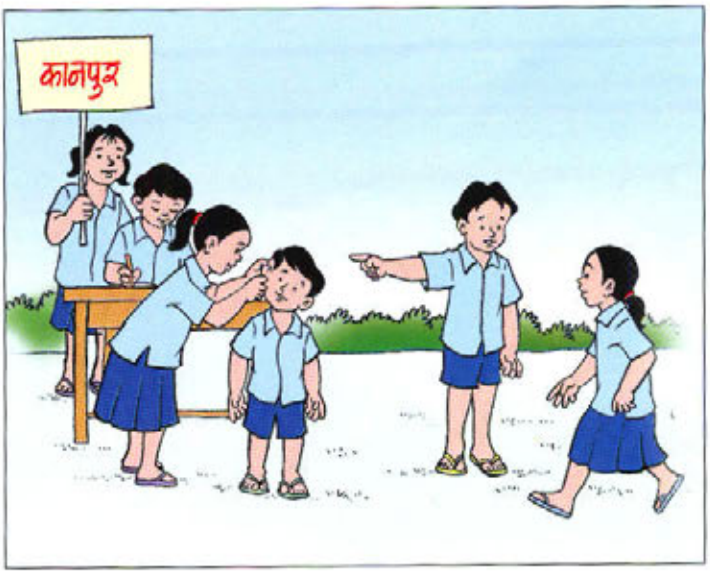
खेलको माध्यमबाट सरसफाइसम्बन्धी शिक्षण

सरसरफाइ रिले खेल खेल्न पङ्क्ति मिलाएर कक्षाबाहिर लैजाने

विद्यार्थीलाई पङ्क्ति लगाएर कक्षाबाहिर लैजाने चौरमा पाँच कुना बनाइ एकएक जना उभिन लगाई ती कुनाको नामकरण गर्ने ।

नामहरू जस्तै : दाँतपुर, पोशाकपुर, कपालपुर राख्ने । अन्य विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्तिबद्ध राख्ने ।

शिक्षकले दाँतपुर भनेर कराउने र सबै विद्यार्थी दाँतपुरमा गई आफ्नो दाँत देखाउने । यसैगरी अन्य पुरको नाम लिँदै जाने र त्यसैअनुरूप अन्य अङ्ग देखाउने । ती अङ्गको सरससफाइबारे बताइदिने ।

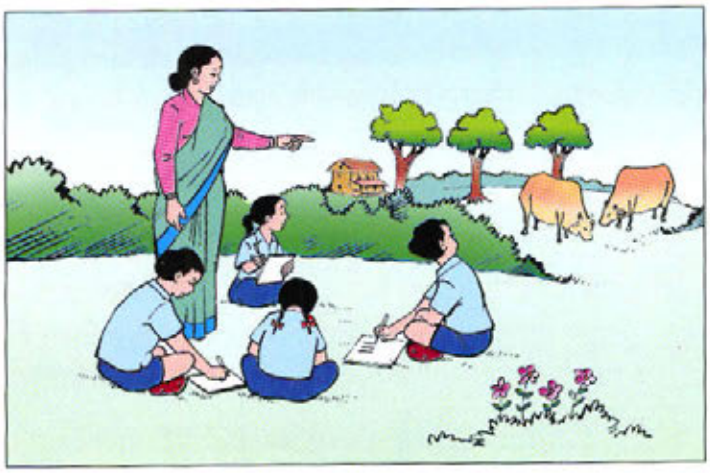


मस्तिष्कमन्थनको माध्यमबाट

कक्षाकोठामा टाँसिएको कुनै चित्र वा कुनै वस्तुबारे विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने ।

त्यसबारे सम्पूर्ण जानकारी लिन एकछिन सोच्न लगाउने ।

त्यसपछि सबैलाई पालैपालो त्यस वस्तुबारे भन्न लगाउने । जस्तै : गाई चित्र देखाउने र यस जनावरबारे के जानकारी छ सबैलाई पालैपालो भन्न लगाउने ।



सरसफाइ

सरसफाइ सुधार गर्नगराउन सकिने क्रियाकलापहरु

आवश्यक सामग्री

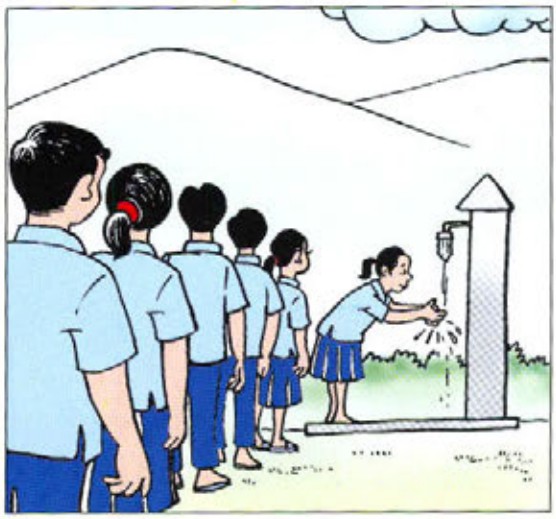
दाँत, नङ, अनुहार, आँखा, कान, लुगा, किताब, कापी, कलम, खेलौना

वातावरण

कक्षाकोठा, विद्यार्थी, शौचालय, घर, आँगन

अवलोकनबाट सरसफाइ

- बिहान कक्षा सुरु भएपछि सबै जना मिली एकले अर्कोको शरिरका अङ्गको अवलोकन गर्ने ।
- सबै जना पङ्क्तिबद्ध भएर धारामा जाने ।
- पालैपालो सबै जनाले हातमुख धुने ।
- सफासुग्घर भएर पङ्क्तिमा आउने ।
- यो कार्य नियमित गर्ने ।
- ऐनामा सबैले आआफ्नो अनुहार हेरी लुगा एवम् कपाल मिलाउने ।



नोटः अभिभावकको सहयोग लिई प्रत्येक विद्यार्थीको ब्रस, पेस्ट, साबुन तथा रुमालको व्यवस्था गर्ने ।

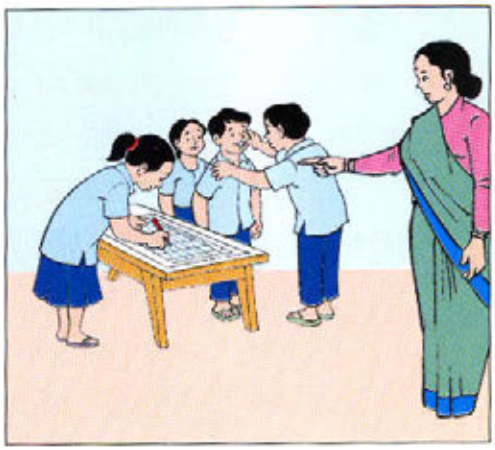
रुजूसूचीको माध्यमबाट सरसफाइसम्बन्धी शिक्षण

- कक्षामा तल नमूनामा दिएजस्तै सरसफाइ रुजूसूची चार्ट बनाउने ।

विद्यार्थी सरसफाइ रुजूसूची
महिना : –

क्र. सं.	विद्यार्थीहरूको नाम	दाँत माझेको	कपाल कोरेको	नङ काटेको	सफा लुगा लगाएको
१					
२					
३					
४					

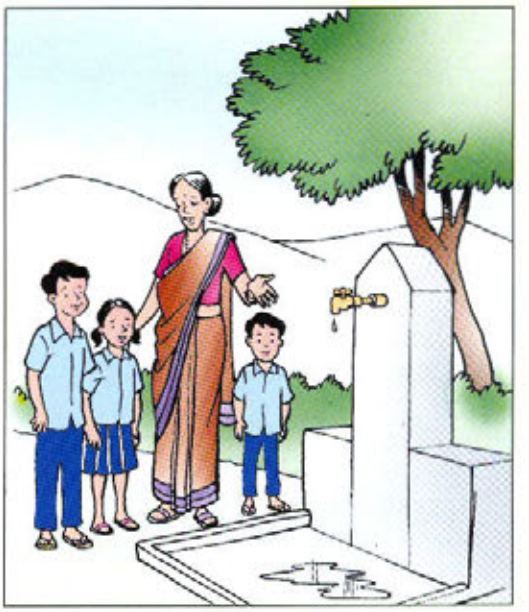
- सिसाकलम प्रयोग गरी यही फारम अर्को महिनालाई प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।
- उक्त चार्टमा सबै विद्यार्थीहरूको नाम लेख्ने ।
- बिहान विद्यालय आएपछि सबै जना मिली वा मनिटरको नेतृत्वमा पालैपालो सबैको दाँत, कपाल, नङ, लुगा चेक गर्ने ।
- ठीक भएमा उसको कोठामा (√) लगाउने । बेठीक भएमा (X) चिन्ह लगाउने ।
- फोहर र सफा तुलना गर्न लगाउने ।
- फोहर भएर आउनेलाई सफा भएर आउन सल्लाह दिने तथा उसको आमाबुबालाई बोलाई बालबालिकालाई सफा बनाएर पठाउन अनुरोध गर्ने ।



अभिनयको माध्यमबाट सरसफाइ शिक्षण

- सबैलाई बाहिर चौरमा लैजाने ।
- गोलो गरी राख्ने ।
- एक जना टिम लिडर बन्ने ।
- सबैले कपाल कोर्ने भनेपछि सबैले कपाल कोरेको अभिनय गर्ने ।
- यसै गरी बेलाबेलामा परिवर्तन गरी दाँत माझ्ने, लुगा धुने, नङ काट्ने, नुहाउने, हात धुने आदि जस्ता निर्देशन दिने ।
- उक्त निर्देशन पालना गर्दा गल्ति गर्नेलाई आउट गर्दै जाने र अन्त्यमा बाँकी रहनेलाई प्रथम, द्वितीय, तृतीय बनाउने ।
- सरसफाइको फाइदाबारे उनीहरूलाई बताउने ।

भ्रमणको माध्यमबाट सरसफाइसम्बन्धी शिक्षण



- सबै विद्यार्थीहरूलाई के हेर्ने ? किन हेर्ने ? हेरेपछि के गर्ने ? सो बारेमा स्पष्ट निर्देशन दिने ।
- कक्षाकोठाको भित्तामा, भुइँमा भएका वस्तुहरूको अवलोकन गर्ने भए सबैलाई सबै वस्तुको रखाइ अवस्था हेर्न लगाउने ।
- कक्षाबाहिर चौर, कम्पाउण्ड, धारा, शौचालय आदिको बारेमा अवलोकन गराउने हो भने बाहिर लैजाने ।
- सबै अवस्था राम्रोसँग अध्ययन गर्ने ।
- फोहरबाट हुने बेफाइदाबारे छलफल गर्ने ।
- देखिएका कमीकमजोरी हटाउन कामको बाँडफाँड गर्ने ।
- सबै मिलेर काम गर्ने र यसलाई निरन्तरता दिने ।
- काम गर्ने र यसलाई निरन्तरता दिने ।

जिम्मेवारी चार्टको माध्यमबाट सरसफाइसम्बन्धी शिक्षण

- नमूनामा दिएजस्तै जिम्मेवारी चार्ट बनाउने र कक्षामा टाँस्ने ।

विद्यार्थी जिम्मेवारी चार्ट

- खानेपानीको व्यवस्था
- शौचालय तथा विद्यालयक्षेत्र सरसफाइ

बार	कार्य गर्ने जिम्मेवार विद्यार्थीहरू											
	कक्षा सरसफाइ	जिम्मेवार विद्यार्थी	सामग्रीको उचित रखाइ	जिम्मेवार विद्यार्थी	निर्माण तथा मर्मत	जिम्मेवार विद्यार्थी	झ्याल ढोका लगाउने	जिम्मेवार विद्यार्थी	खानेपानीको व्यवस्था	जिम्मेवार विद्यार्थी	शौचालय तथा विद्यालयक्षेत्र सरसफाइ	जिम्मेवार विद्यार्थी
आइतबार												
सोमवार												
मङ्गलवार												
बुधवार												
बिहीवार												
शुक्रबार												

- प्रत्येक दिनको पालो तोकिदिने ।
- जिम्मेवारी राम्रोसँग पूरा गरेनगरेको तथा सबै सहभागी भएनभएको शिक्षकले अनुगमन गर्ने ।
- राम्रो गर्ने समूहलाई प्रत्येक हप्ता वा महिनामा प्रशंसा गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।

छलफलको माध्यमबाट
सरसफाइसम्बन्धी शिक्षण

- सफा र फोहरको चित्र वा फोटो कक्षामा टाँस्ने वा गाउँमा भएका फोहरी र सफा मानिसको उदाहरण लिने ।
- सफा र फोहर हुनाको कारणबारे छलफल गर्ने ।
- सफा र फोहरबाट हुने फाइदाबेफाइदाबारे छलफल गर्ने ।
- आफू सफा रहन गर्नुपर्ने कार्यहरूबारे कुराकानी गर्ने ।
- सोअनुसार गर्न सबैलाई प्रतिबद्धता गराउने ।

गीतको माध्यमबाट
सरसफाइसम्बन्धी शिक्षण

झाडापखाला

पखालाको रोग ल्यायो
घरमा झिँगाले
बासी खानाले
खुट्टामा चप्पल नलाई
चर्पी जानाले ।

हिमाल चुचुरी
हात नधोई खाना खाने साह्रै फोहोरी
हात धुनलाई साबुन पानी चाहिन्छ
साबुन नभए खरानीले सकिन्छ
सम्झौं यसरी
हात धोई खाना खाने साह्रै सुग्घरी ।

व्यक्तिगत सरसफाइ

शरीर हाम्रो सफा रहेमा
निरोगी हामी हुन्छौं जीवन भरीमा
कम्तीमा नि हप्ता दिनमा नुहाउने गर्छौं हामी
आँखा, कान, दाँत, मुख सधैं सफा राख्नी

नङ काट्ने, लुगा धुने हप्ता दिनमै गर्छौं
खान खानुअघि हामी सधैं हात धुन्छौं

शरीर मात्र सफा होइन घर पनि सफा राख्ने
फोहोर कुरा जथाभावी कहिल्यै नफाल्ने ।

नोट : उक्त गीतलाई व्यक्तिगत सरसफाइमा बालबालिकाहरूको ध्यान पुगोस् भन्ने सन्देश दिन तयार गरिएको हो । यसलाई सुरुमा गाउन केही कठीन हुन सक्दछ तर अभ्यास पुगेमा पछिल्ला दिनहरूमा सजिलै गाउन सक्छन् ।

खेलको माध्यमबाट सरसफाइ सम्बन्धी शिक्षण

सरसफाइ रिले खेल

क) विद्यार्थीलाई बाहिर चौरमा लैजाने ।

ख) चौरको ५ कुनामा ५ ओटा बस स्टप बनाउने ।

ग) प्रत्येक बस स्टपको नाम दाँतपुर, कानपुर, केशपुर, पोशाकपुर बनाई एकएक जना स्टप मास्टर बनाउने र सोही ठाउँमा राख्ने ।

घ) अन्य सबै विद्यार्थीहरूलाई एकै ठाउँमा जम्मा गर्ने र सिट्टी बजाई कुनै एक स्टपमा (जस्तो दाँत स्टपमा) जान निर्देशन दिने ।

ङ) उक्त स्टेशनमा पुगेपछि स्टेशन मास्टरको नेतृत्वमा सबै मिली सबैको दाँत जाँच गर्ने ।

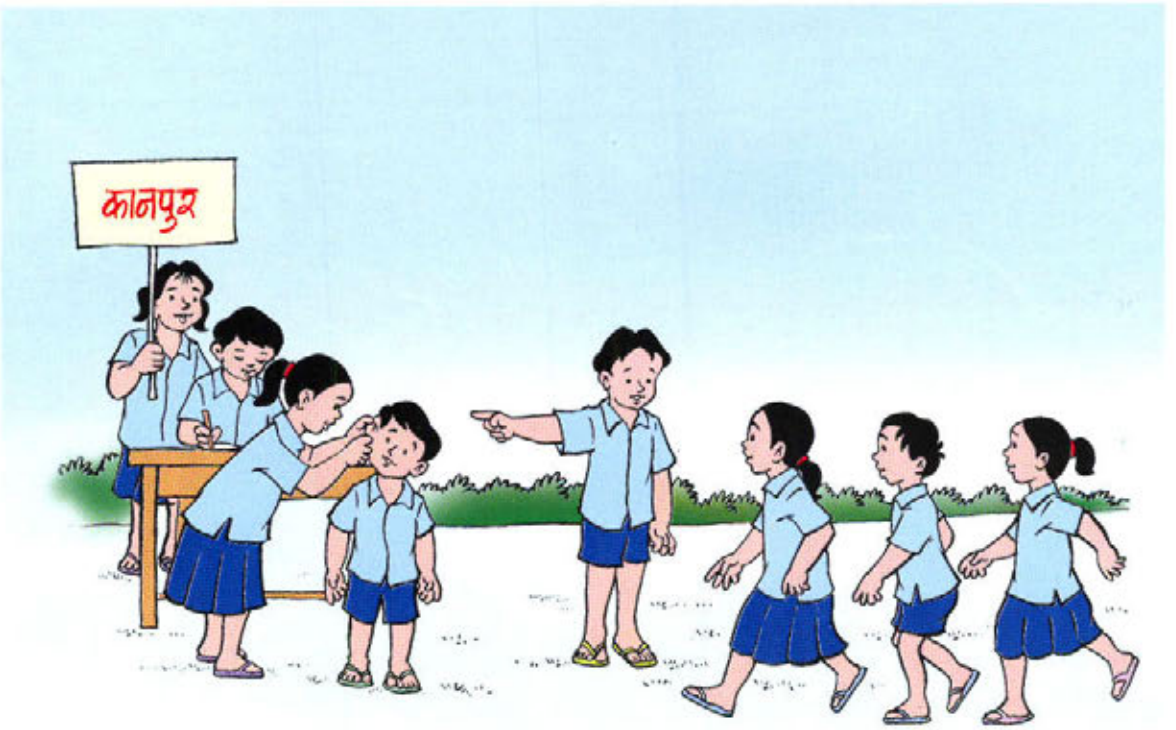
च) सफा दाँत र फोहर दाँतको फाइदा बेफाइदाबारे छलफल गर्ने ।

छ) दाँत सफा राख्ने उपायबारे कुराकानी गर्ने ।

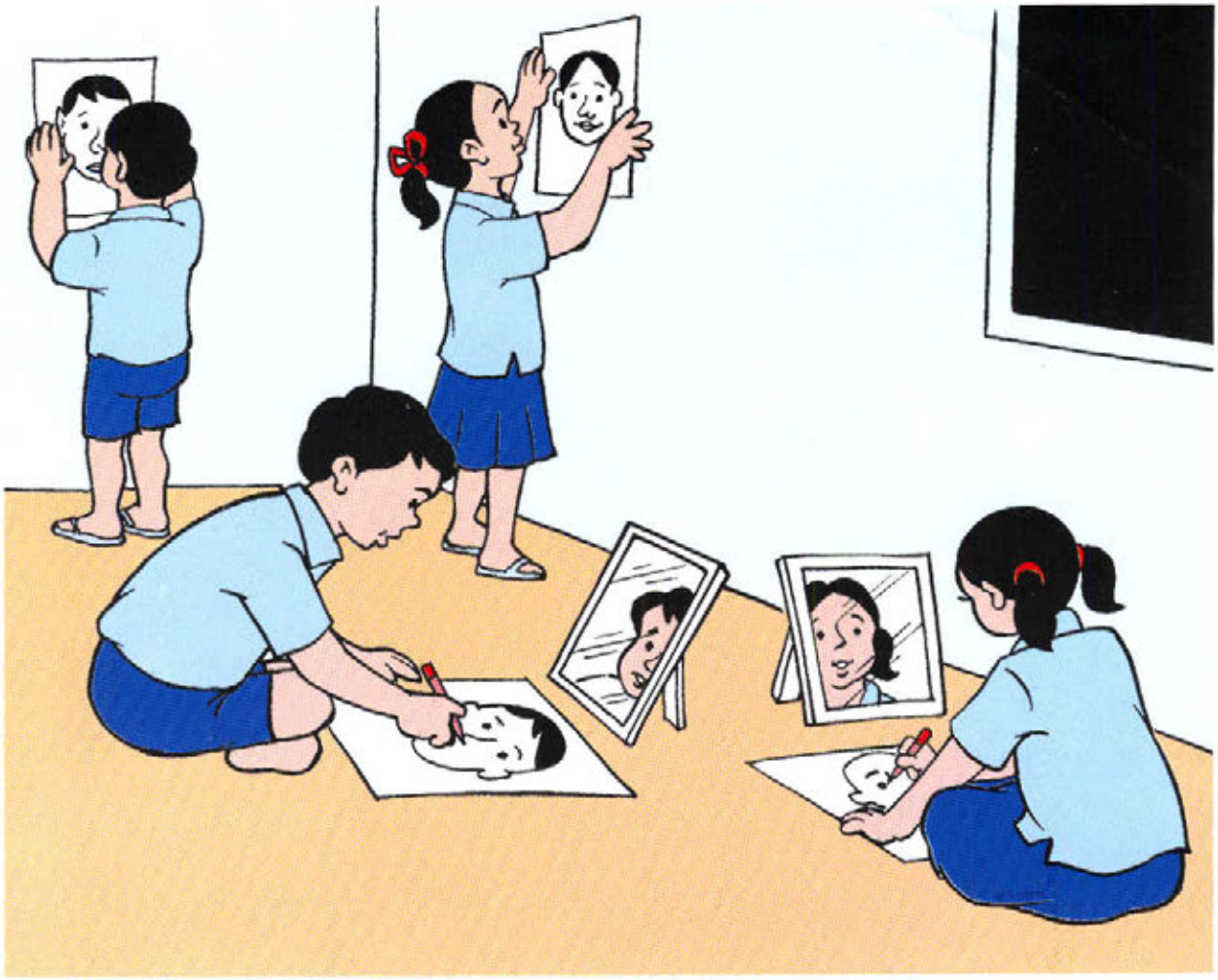
ज) फेरी सिट्टी बजाई क्रमशः अन्य स्टपमा जाने र जुन स्टपमा गएको हो सोही विषयमा छलफल गर्ने ।

झ) प्रत्येक स्टपमा जाँदा उक्त विषयमा सबैभन्दा सफा जो देखिन्छ त्यसलाई प्रथम, द्वितीय तृतीय घोषणा गर्ने र सबैलाई ताली बजाउन लगाउने ।

ञ) खेल सकिएपछि सबैलाई लाइनमा धारामा लैजाने र नाक, मुख, दाँत के फोहर छ सफा गर्न लगाउने ।



अनुहार सरसफाइ खेल



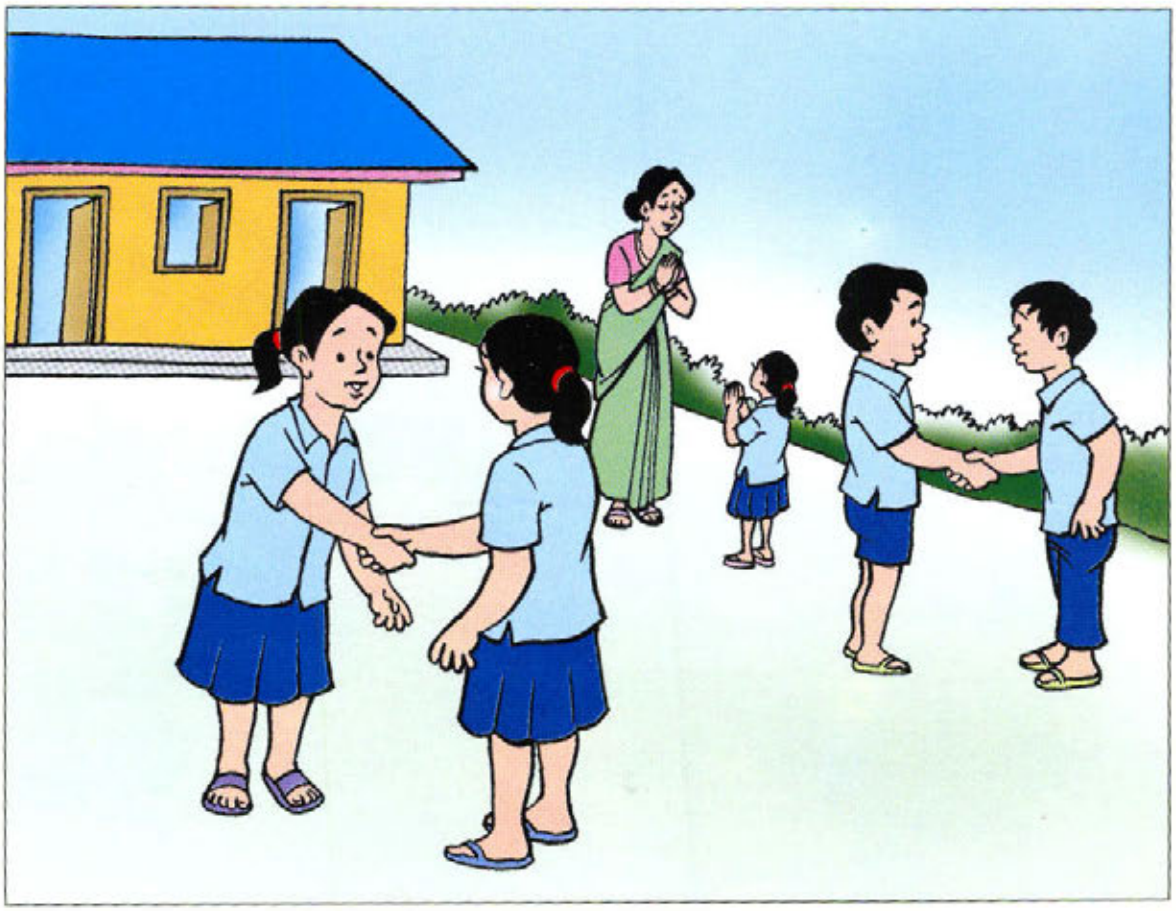
- शिक्षकले अनुहार बनाई विद्यार्थीहरूको कापीमा उतार्न लगाउने ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई ऐनामा आफ्नो नाक हेर्दै सो बनाउन लगाउने । यसै गरी कपाल, दाँत, कान तथा आँखा बनाउन लगाउने ।
- कसको दाँत सफा भयो ? सफा भए के हुन्छ ? दाँत कहिलेकहिले सफा गर्नुपर्छ ? केले सफा गर्नुपर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने ।
- यसै गरी अन्य अङ्गको पनि छलफल गर्ने ।
- उक्त बनाएको अनुहार कक्षामा सजावटको लागि झुण्डयाउने ।

बानीव्यवहार

विद्यार्थीहरूमा आदर सत्कार, नियमपालना, सहयोग, धन्यवाद दिने, नमस्कार, हात मिलाउने सम्बोधन गरी बोलाउने भाइ, बहिनी, दिदी, सर, मिस अरूले बोल्दा चुप लाग्ने, आफूले बोल्दा हात उठाई बोल्ने, भूल भए क्षमा माग्ने, अरूको सामान लिंदा अनुमति लिने, पङ्क्तिमा हिँड्नेजस्ता बानी तथा सीपविकास गराउने ।

बानीव्यवहार सुधार गर्नगराउन सकिने क्रियाकलापहरू

कक्षाकोठाभित्र गरिने क्रियाकलापहरू



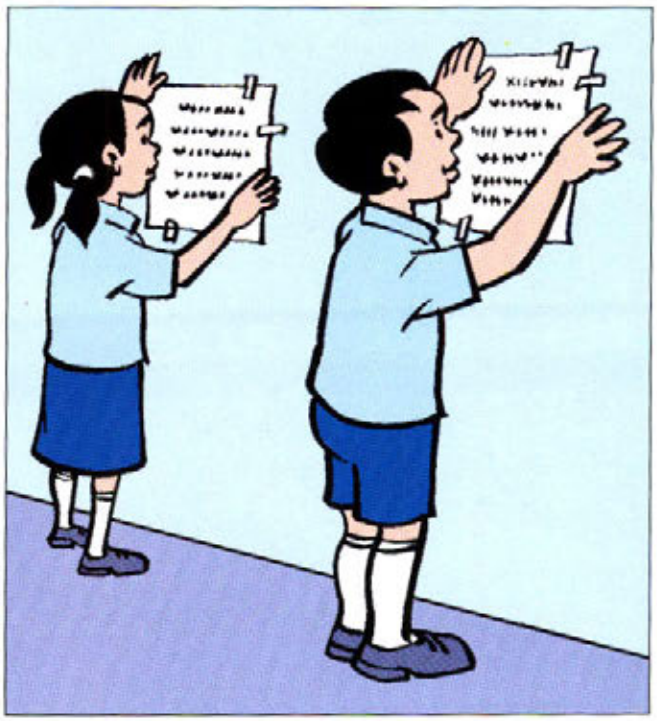
- प्रत्येक दिन समूहमा भित्र आउँदा र बाहिर जाँदा पङ्क्तिमा हिड्ने अभ्यास गर्नेगराउने ।
- भित्र आउँदा र बाहिर जाँदा सोधेर जाने बानी बसाल्न प्रत्येक दिन अभ्यास गराउने ।
- कक्षाकोठाभित्र भएका सामग्रीहरू झिक्न तथा फेरि सोही ठाउँमा पहिलेजस्तै गरी राख्न अभ्यास गराउने ।
- कक्षामा बोल्दा, केही कुरा सोध्दा हात उठाउने बानी बसाल्न प्रत्येक दिन अभ्यास गराउने ।
- प्रत्येक दिन पालैपालो केही विद्यार्थीहरूलाई अगाडि ल्याउने, सबैलाई नमस्कार गर्न, हात मिलाउन लगाउने ।
- कक्षाका सामग्रीहरू पुस्तक, खेलसामग्री, सजावटका सामग्रीहरू आदि एकले अर्कोलाई दिन लगाउने र लिनेलाई धन्यवाद भन्न लगाउने । यो कार्य नियमित गराउने ।
- साथीसाथीलाई बिहान आएपछि हात मिलाउन दिनहुँ लगाउने ।

कक्षाकोठाबाहिर गरिने क्रियाकलापहरू

- धारामा, खेलमैदानमा, बाहिर घुम्न जाँदा र आउँदा पङ्क्तिमा लागेर शिक्षक/विद्यार्थीसँगै हिँड्ने अभ्यास नियमित गर्ने, गराउने ।

- कुनै जिम्मेवारी दिई सो पूरा गर्न लगाउने । जस्तै: सरसफाइ, सामान झिकेको ठाउँमा नै राख्न चित्र निर्माण गर्न तथा कक्षाकोठामा सजाउन ।

- बाहिर प्रयोग हुने खेल, पठनपाठन तथा अन्य सामग्री लिँदादिँदा धन्यवाद दिने अभ्यास गराउने ।



छलफलविधिबाट असल काम र खराब कामको शिक्षण

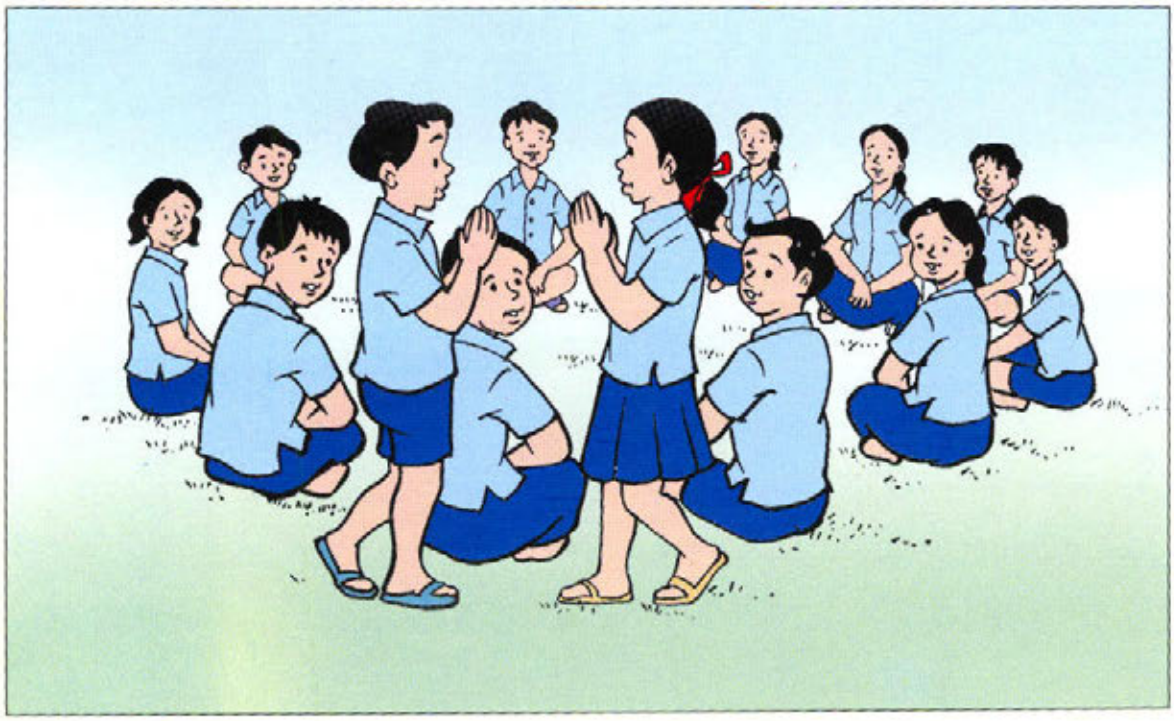
काम	असल	खराब	किन ?
१ साथीसाथीमा झगडा गर्ने बानी			
२ मिलेर बस्ने, पढ्ने, खेल्ने			
३ पङ्क्तिमा हिँड्ने			
४ फोहर चलाएपछि हात सफा नगर्ने			
५ प्रश्न सोध्दा हात उठाउने ।			
६ कक्षामा सबै जना एकैचोटी बोल्ने ।			
७ फूलबारीको बोटबिरुवा उखेल्ने ।			
८ आफूभन्दा ठूलालाई मान गर्ने ।			
९ आफूभन्दा सानालाई पिट्ने ।			
१० कापी, कलम, किताब नलिएर आउने ।			

नोट:

- *असल र खराब कोठामा रेजा चिन्ह (√) लगाउने । प्रत्येक उत्तरको बारेमा छलफल गराउने ।*
- *कुनै विद्यार्थीले त्यो दिनमा कुनै असल या खराब व्यवहार देखाएमा त्यसको बारेमा समूहमा छलफल गराउने ।*

बानीव्यवहार सुधार गर्न खेलिने खेलहरु

नमस्कार खेल



खेल्ने तरिका

- सबै विद्यार्थीलाई कक्षाबाहिर लैजाने ।
- गोलो गरी बस्न लगाउने ।
- एक जनालाई गोलो गरी बसेका साथीहरूको बाहिरतिरबाट घुम्न निर्देशन दिने ।
- उक्त घुम्ने विद्यार्थीलाई मन परेको साथीको पछाडि पिठ्यूँमा छुन निर्देशन दिने ।
- जसले छोएको छ उक्त विद्यार्थीलाई पहिलो साथी घुमेको विपरीत दिशातिरबाट घुम्न लगाउने ।
- जुन ठाउँमा ती दुई विद्यार्थीहरूको भेट हुन्छ, सोही ठाउँमा टक्क अडिन, नमस्कार गर्न, हात मिलाउन, परिचय गर्न (नाम, गाउँ, आदि) लगाउने ।
- उक्त कार्य सकिएपछि फेरि भेटौंला भन्दै आफू घुमेको दिशातिरै घुम्ने ।
- पछाडि घुम्ने साथीको ठाउँमा जो पहिले पुग्छ त्यसलाई बस्न लगाउने ।
- ढिलो पुग्नेलाई फेरि घुम्न र अर्को साथीलाई पिठ्यूँमा छुन लगाई पहिलेकै क्रम दोहोऱ्याउने ।
- यसरी सबैले पालोपालो पाउने गरी खेल खेलाउने ।
- खेल खेलाइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई दुई पङ्क्तिमा राख्ने र आमुन्नेसामुन्ने लगि नमस्कार गर्न, हात मिलाउन र सँगसँगै दुईदुई जना मिलेर गफ गर्दै कक्षाकोठामा जान निर्देशन दिने ।

नोट : उक्त गीत बालबालिकाहरूलाई आफूभन्दा ठूलो व्यक्तिलाई आदर गर्नुपर्छ र सानालाई माया गर्नुपर्छ भन्ने धारणा बसाउन तयार गरिएको हो । यस गीतमा नातासम्बन्धका कुराहरूसमेत भएको हुँदा कुन नाता आफूभन्दा ठूलो र कुन नाता आफूभन्दा सानो हो भन्ने बारेमा समेत बालबालिकाहरूमा ज्ञान हुने विश्वास गरिएको छ । यस गीतलाई पनि हाउभाउसहित अभ्यास गरिएमा अझ रोचक हुन सक्तछ ।

बानीव्यवहार सुधार गर्न गीतको माध्यमबाट शिक्षण

आदर, सत्कार, माया, नाता

परिवार

परिवार मेरो सानो छ ।
परिवार मेरो रमाइलो छ ।
बाजेबज्यै खुसी छन् ।
आमाबाबु सुखी छन् ।
परिवार मेरो सानो छ ।
परिवार मेरो रमाइलो छ ।
दाइदिदी रमाउँछन् ।
भाइबैनी नाच्दछन् ।
म पनि सँगै रमाउँछु ।
भाइबैनीसँगै नाच्दछु ।
परिवार मेरो सानो छ ।
परिवार मेरो रमाइलो छ ।

आदर / माया

आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ ।
आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ ।
साथीभाइ सबैसँग मेलमिलाप गर्नुछ ।
आमाबाबु, मामामाइजू सबैलाई आदर गर्नुछ ।

भाइबैनी दुवैलाई माया गर्नुपर्छ ।
दाइदिदी सबैलाई आदर गर्नुपर्छ ।

नोट : उक्त गीत बालबालिकालाई परिवारका सदस्यहरूको बारेमा जानकारी गराउने र परिवार सधैं सुखी एवम् रमाइलो हुन्छ भन्ने सकारात्मक धारणा बसाउन तयार गरिएको हो । यो गीतको अभ्यास गर्नुअघि बालबालिकाहरूसंग उनीहरूको परिवारको बारेमा केही समय भलाकुसारी परेर गाउने अभ्यास गरिएमा बढी सान्दर्भिक हुन सक्तछ ।

संरक्षण, बचावट, हिफाजत

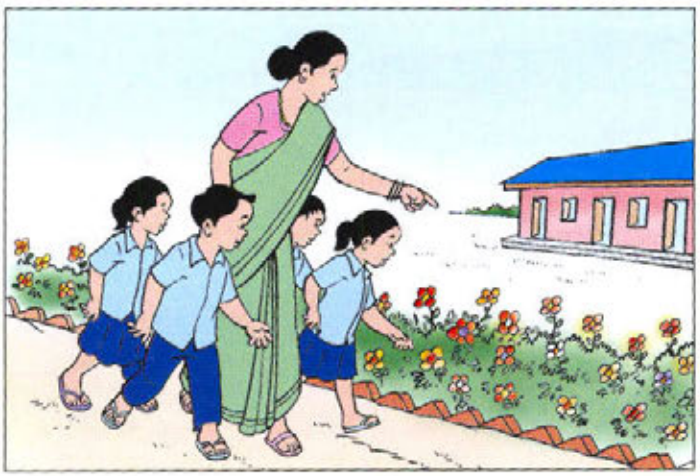
आफ्नो (कापी, किताब, कलम, झोला, लुगाफाटो, जुत्ता, मोजा, खेलौना) बोटबिरुवा, बाढीपहिरो संरक्षण आदि गर्ने बानी तथा सीप विकास गराउन ।

गराउन सकिने क्रियाकलापहरू

घटना अध्ययनको माध्यमबाट संरक्षण, बचावट, हिफाजतको शिक्षण

- विद्यालय वा विद्यालयवरिपरिको वातावरणमा भएका सानासाना घटना जस्तै बाढी पहिरोबारे घटनाको विद्यार्थीहरूलाई अवगत गराउने ।
- घटना हुनुका कारण केके हुन सक्छन् ? के गरेको भए घटना हुने थिएन होला ? यस घटनाबाट फाइदा वा बेफाइदा केके भयो ? उक्त घटना जोगाउन तिमीहरू के गर्न सक्छौ ? जस्ता प्रश्नका बारेमा छलफल गराउने ।
- विद्यालयमा घटेका सानासाना घटना जस्तै : शौचालयमा पानी नभएर फोहर भएको, खानेपानीको व्यवस्था नभएर पानी खान नपाएको, कक्षामा सामग्रीको मर्मतसम्भार नभएकोबाट लथालिङ्ग भएको झैझगडा, विवाह, मृत्यु, सामान हराएको आदि जस्ता घटनाबारे अवलोकन तथा छलफलबाट अवगत गराई सुधारका लागि उपाय खोज्ने एवम् सहभागी गराउने ।

समस्या समाधान तरिकाको माध्यमबाट संरक्षण, बचावट, हिफाजतको शिक्षण



- विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो समूह बनाई प्रत्येक समूहबाट नेता चयन गर्न लगाउने ।
- फूलबारीको हिफाजत, संरक्षण आदिको बारेमा वास्तविक अवस्था पत्ता लगाई सुधार गर्ने उपाय खोज्न लगाउने ।
- फूलबारीमा घुमाउने ।
- देखेको अवस्था (फूलको संरक्षण, हिफाजतको) बारे छलफल गर्ने ।
- काम गर्न नियम बनाई कामको बाँडफाँड गरी काम गर्न लगाउने ।

नोट : कक्षाकोठा सरसफाइ, शौचालयको प्रयोग, खानेपानीको सरसफाइ आदिको समस्या पहिचान गर्न लगाउने समाधान गर्ने उपाय खोज्ने र समाधान गर्न जिम्मेवारी लिई सुधार गर्ने ।

प्रयोगविधिको माध्यमबाट संरक्षण, बचावट, हिफाजतको शिक्षण

- विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो ४–६ जनाको समूह बनाउने ।
- प्रयोग गर्ने वस्तु र तरिकाबारे निश्चित गर्ने ।
- बिरुवाको पातलाई कापीमा छापेर चित्र बनाउनु पर्ने भएमा ।
- समूहसमूह बनाई बाहिरबाट उनीहरूलाई मन परेको पात खोज्न ल्याउने ।
- कक्षामा आइ समूहमा गोलो गरी वा सबैले एउटै काम गर्न मिल्ने गरी बसाउने ।
- खोजेर ल्याएको पातलाई एकापट्टिको भागमा ब्रसले रङ लगाउने ।
- उक्त पातलाई कागजमा राखी माथिबाट थिच्ने ।
- कागजमा पहिले खोजेर ल्याएको पातको आकार आदि आइसकेपछि रेसा बनाउने तथा रङ लगाउने काम गर्ने ।
- उक्त पातको चिनारी सम्बन्धमा छोटा वाक्य लेख्ने ।
- तयार गरेको सामग्री कक्षाकोठामा सजाउने ।

- यसै गरी पानीमा डुब्ने र नडुब्ने वस्तु, विभिन्न खानेकुराको स्वाद, सफा र फोहर वस्तु वा सामग्रीको संरक्षण आदिको प्रयोग गर्न र तिनीहरूको छोटो प्रतिवेदन तयार गर्न वा मौखिक छलफल गराउन सकिन्छ ।

खोजअनुसन्धानविधिको माध्यमबाट संरक्षण, बचावट, हिफाजतको शिक्षण

बालबालिकालाई संरक्षण, हिफाजत तथा बचावट जस्ता बानी तथा सीप सिकाउन खोजअनुसन्धानविधिको माध्यमबाट निम्न कार्य गराउन सकिन्छ -

- विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो समूह बनाउने र समूह नेता बनाइदिने ।
- कक्षाकोठाभित्र राखिएका शैक्षिक सामग्री, विद्यार्थी निर्मित सामग्री र अन्य सामग्रीहरूको अवस्था समूहमा अवलोकन गर्न लगाउने र निम्न कुरा पत्ता लगाउने -

पत्ता लगाउनु (सर्वेक्षण गर्नु) पर्ने सामग्री

सामग्रीको नाम	सङ्ख्या	अवस्था	सुधार गर्नुपर्ने	थप्नुपर्ने
कक्षाकोठामा टाँसिएका चित्रहरू	५	ठीकै च्यातिएको उक्किएको	नाम समेत लेखी ठीक ठाउँमा राख्ने । पलास्टिक	कम भएकोले अरू थप्नुपर्ने । अन्य थप सामग्री बनाउनुपर्ने ।

- सर्वेक्षण गरिसकेपछि स्पष्ट निर्देशनसहित कामको जिम्मेवारी दिई काम लगाउने ।
- काम गरिरहेको बेलामा शिक्षकले अवलोकन गरी आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- यसै गरी सानासाना विद्यार्थीहरूको समूह बनाई प्रत्येक समूहको व्यक्तिगत सामग्री (कापी, कलम, किताब, झोला) सरसफाइ आदिको अवस्था सर्वेक्षण गर्ने ।
- कार्यको सूची बनाउने र गर्नलाई जिम्मेवारी दिने ।

गीतको माध्यमबाट संरक्षण, हिफाजत, बचावटको शिक्षण

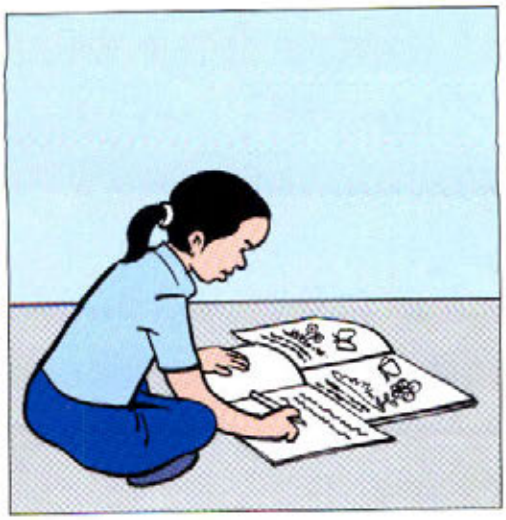
बिरुवाको विकास कसरी हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा

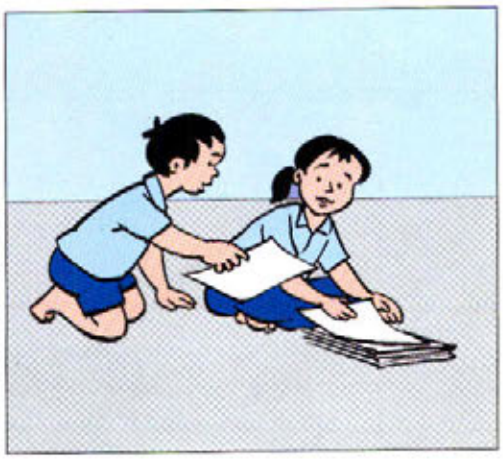
बीउ बीउ रोपेर
पानी पानी हालेर
एक दिन, दुई दिन
चुप ! चुप ! चुप !
सरर.... सरर ....सरर....
फूलको कोपिला
फूलको फूलको कोपिला
फेरि पानी हालेर
एक दिन, दुई दिन
अ ! अ ! अ !
फक्की.... फक्की.... फक्की....
ठूलो फूल फुल्यो ।

नोट : उक्त गीत बीउबाट बिरुवा र कोपिलाबाट फक्किएको फूलसम्मको विकासक्रमबारे जानकारी गराउने उद्देश्यले तयार पारिएको छ । यसर्थ अक्षर, शब्द नचिनेको अवस्थामा पनि मौखिक अभ्यास गराएर धारणा बनाउन सकिन्छ । साथै यस गीतलाई हाउभाउसहित अभ्यास गराएमा कक्षा अझ रोचक हुन सक्छ ।

प्रक्रियागत सीपहरूको विकास

परिवार, चाडपर्व, मठमन्दिर, जनावर, बोट, बिरुवा, यातायात, वातावरण, प्राकृतिक प्रकोप आदिको बारेमा निम्न सीपहरू बालबालिकामा सिकाउनुपर्ने हुन्छ ।





- अवलोकन गर्ने ।
- वर्णन गर्ने ।
- छलफल गर्ने ।
- तुलना गर्ने ।
- वर्गीकरण गर्ने ।
- अभिलेखन गर्ने ।
- मापन गर्ने ।
- सूचीकरण गर्ने ।
- क्रमाङ्कन गर्ने ।
- अनुमान गर्ने ।
- सूचना आदानप्रदान गर्ने ।
- प्रयोग गर्ने ।
- समस्या समाधान गर्ने ।
- खोजबिन गर्ने ।

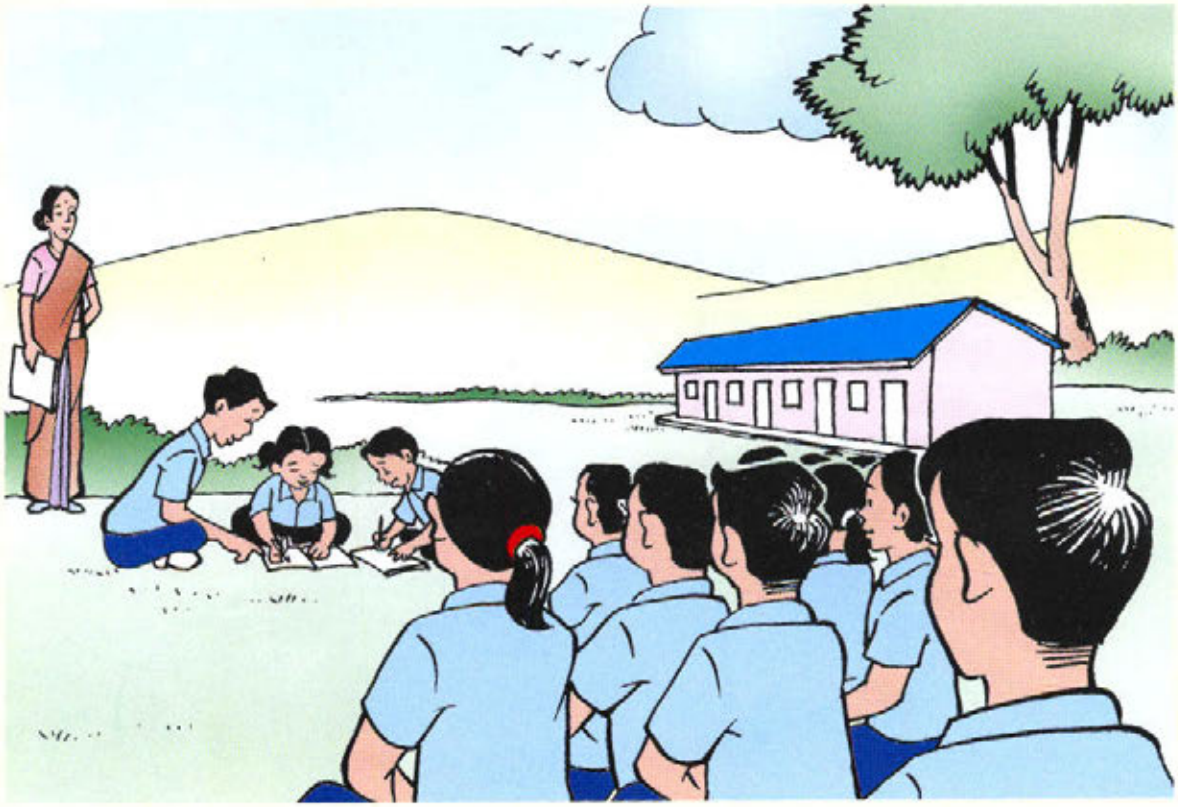
यी सीपहरू विकास गर्नगराउन सकिने क्रियाकलाप

मस्तिष्कमन्थन तरिकाबाट प्रक्रियागत सीप विकासका लागि शिक्षण

- कुन विषयमा प्रक्रियागत सीपहरूको विकास गर्ने हो सो निश्चित गर्ने । जस्तै : जनावर हो भने विद्यार्थीहरूलाई सानोसानो समूह बनाई जनावरको चित्र वा वस्तु नै देखाउने ।
- उक्त जनावर के खान्छ होला ? कहाँ बस्छ होला ? के फाइदा हुन्छ ? आदि जस्ता प्रश्न गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई उक्त जनावरको बारेमा मस्तिष्क मन्थन गराई वर्णन, छलफल, तुलना, वर्गीकरण, अनुमान आदि गर्न लगाउने ।
- वर्णन गरिएका विषयका मुख्य शब्द, छोटा वाक्य लेख्न लगाउने ।
- त्यसै गरी अन्य वस्तु वा चित्र देखाई प्रक्रियागत सीपहरूको विकास गराउन सबै विद्यार्थीहरूलाई वर्णन, तुलना, अनुमान आदि गर्न लगाउने ।

अभिनयको माध्यमबाट प्रक्रियागत सीपको विकासका लागि शिक्षण

- हजुरबा, हजुरआमा, बा, आमा, दिदी, दाजु, भाइ आदि पात्रहरू विद्यार्थीलाई बनाउने ।
- अभिनय गर्ने तरिका सम्बन्धमा पहिले नै प्रशिक्षण गराउने ।
- हजुरबा र हजुरआमा हुने विद्यार्थीलाई छोरा, बुहारी, नातिनातिनीले गरेका राम्रो कामको प्रशंसा सम्बन्धमा कुराकानी गर्न लगाउने ।
- बा हुनेले छोराछोरीलाई राम्ररी पढ्न भनेर निर्देशन दिंदै डोको बुनेको अभिनय गर्न लगाउने । आमाको अभिनय गर्नेलाई खेतबारीमा काम गरिरहेको अभिनय गर्न लगाउने ।
- दाजु हुने विद्यार्थीलाई गृहकार्य गरिरहेको र भाइ, बहिनीलाई गृहकार्य गर्न सिकाएको अभिनय गर्न लगाउने ।
- भाइ र बहिनी हुनेलाई सोधपुछ गर्दै गृहकार्य गरेको अभिनय गर्न लगाउने ।
- अभिनय सकिएपछि अरू विद्यार्थी र अभिनय गर्नेबीच छलफल गराउने ।
- छलफलको निष्कर्षका रूपमा परिवारमा मिलेर काम गर्नुपर्छ भन्ने टुङ्गोमा पुऱ्याउने ।



नोट : यस्तै गरेर सफा गाउँ र फोहरीको गाउँको, सफा मान्छे र फोहरी मान्छेको , सफा र फोहर कक्षाकोठा आदिको अभिनय हातमा कागजको puppet बनाएर, मुखमा mask लगाएर गर्न सकिन्छ ।

'शिक्षालयलाई शान्तिक्षेत्र बनाऔँ,
गुणात्मक शिक्षाको विकास गरौँ'

युनिसेफ

विश्व शिक्षा

Danida
Danish International
Development Assistance